

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Сивинский Дом творчества»
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

Принята
педагогическим советом
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Утверждена
приказом МБУ ОДО «Сивинский
ДТ» от 28.08.2023 № 78-од
Директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»



И.А. Свитек

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
секции**

"Армрестлинг"

(модифицированная)

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Нормативный срок освоения программы: 4 года (2 г/о, 4 г/о)

Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ», с. Сива, ул. Ленина, 57.

Составитель: Мальцев Дмитрий Николаевич,
педагог ДО МБУ ОДО «Сивинский ДТ»

Рецензент: Кышова Татьяна Алексеевна,
старший методист дополнительного образования

Сива, 2023 г.

«Согласовано»
старший методист
дополнительного образования


Т.А. Кышова

«25» августа 2023

**Рабочая программа
Спортивной секции «Армрестлинг»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по
физкультурно-спортивной направленности

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ»

Срок реализации программы: 2, 4 года

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 648

из них по формам обучения:

из них с использованием дистанционных технологий – 0

из них в форме индивидуальной работы - 0

Кол-во ч/нед: 18 часов

Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:
Мальцев Дмитрий Николаевич,

Проверил:
Кышова Т.А.,
старший методист
дополнительного образования


(подпись)

2023- 2024 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Армрестлинг»
Автор программы, должность	Мальцев Дмитрий Николаевич, педагог дополнительного образования
Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)	Пермский край, с.Сива, улица Ленина, 57, тел. 8 (34277) 2-11-44
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Физическое развитие
Срок реализации	1, 2, 4 годы обучения, 648 час.
Возраст учащихся	11-18 лет.
Форма реализации программы	Групповая
Форма организации образовательной деятельности	Спортивная секция
Название	«Армрестлинг»

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность

Борьба на руках всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Немногим более тридцати лет как армрестлинг принял современный облик, а законодателями его явились американцы. С тех пор армрестлинг стал полноправным видом спорта. Возросший в последние годы интерес к различным нетрадиционным и новым видам спорта не обошел стороной и армрестлинг. Стремительный рост популярности армрестлинга во всем мире приводит к появлению все новых и новых его поклонников. Интерес к борьбе на руках испытывают не только спортсмены, но и люди, далекие от спорта.

Доступность, зрелищность, непритязательность, популярность армрестлинга расширяет круг любителей борьбы на руках и способствует включению его в программы различных спортивных и культурных массовых мероприятий, проведению соревнований, использованию его в системе физического воспитания в образовательных учреждениях. Армрестлинг современный и динамично развивающийся вид спорта, является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность. Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности программы: Образовательная программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а значит отбор детей с соответствующими физическими задатками и обладающими особыми психологическими качествами. Педагогическая работа по данной программе предполагает обучение и воспитание детей с различными физическими возможностями и обладающими различными психологическими качествами.

В рамках реализации программы предусматривается спортивная подготовка детей на уровне «массовых разрядов», но все же главной педагогической задачей является оздоровление и физическое развитие детей. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

Адресат программы: В группы 1-4 годов обучения зачисляются обучающиеся в возрасте с 11 и до 18 лет. Набор детей в группы производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов: 6 часов в неделю, 216 часов в год для первого, второго и четвертого года обучения, и 648 часов за весь период обучения.

На 2023-2024 учебный год реализуется программа 1, 2, 4 года обучения 216 часов, по 2 часа три раза в неделю.

Уровень освоения программы - базовый.

Формы организации образовательного процесса:

- занятия проводятся по очной форме обучения;
- форма проведения занятий: аудиторная, в зависимости от занятий допускается внеаудиторная;
- форма организации занятий: групповая;

Режим занятий: Продолжительность одного занятия 45 минут, 1, 2 года обучения по 216 часов, по 2 часа три раза в неделю и 3 года обучения 216 часов по 3 часа два раза в неделю.

Цель и задачи программы:

Цель программы: создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством армрестлинга.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;

- изучение базовой техники и ознакомление с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- обучение ведению соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях;
- формирование знаний об армрестлинге и о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитание отношения к борьбе на руках как к серьезному, полезному и нужному занятию, имеющему спортивную и творческую направленность;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- выработка у учащихся умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья.

Планируемые результаты

Обучающиеся получают представление о существующей в армспорте профессиональной практике, овладеют знаниями и умениями необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой, и армспортом в частности.

В разделе «теоретическая подготовка» обучающиеся приобретут знания: о правилах безопасного поведения на учебных занятиях, мероприятиях; о личной и общественной гигиене; о средствах, методах и формах физической, технической подготовки спортсмена, о способах самоконтроля при выполнении физических упражнений на учебных занятиях.

На конец каждого учебного года уровень физической и технико-тактической подготовки обучающихся будет соответствовать требованиям образовательной программы.

В течение всего периода обучения у обучающихся будет складываться опыт соревновательной и инструкторской деятельности, с помощью которого они смогут самостоятельно планировать и проводить отдельные учебные занятия.

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические знания по избранному виду спорта, в том числе и об основах здорового образа жизни;
- изучат базовую технику армспорта: отдельные способы борьбы;
- на учебных занятиях приобретут знания и первые навыки соревновательной борьбы;
- изучат техники выполнения специальных физических упражнений;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу второго года обучения обучающиеся:

- обучающиеся сформируются знания об армрестлинге, как виде спорта, а также о здоровом образе жизни;
- освоят комплексы специальных физических упражнений (пропедевтика основам техники борьбы);
- освоят технические основы борьбы, изучат некоторые универсальные приемы;
- ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армспорте;
- освоят правила соревнований и нормы поведения на них;
- получат опыт соревновательной борьбы на учебных занятиях и соревнованиях муниципального и регионального уровня;
- уровень общей физической подготовки будет соответствовать требованиям образовательной программы.

К концу третьего года обучения обучающиеся:

- появятся представления о существующей в армспорте профессиональной практике;
- самостоятельно смогут применять знания в планировании и проведении отдельного учебного занятия;
- приобретут способность составлять комплексы специальных физических упражнений;

- освоят техники борьбы, ряд универсальных приемов и ознакомятся с тактикой ведения борьбы в армрестлинге;
- получат опыт соревновательной борьбы на соревнованиях регионального и федерального уровня;
- сформируют свой стиль борьбы на основании освоения ими технико-тактических действий и имеющихся психофизических особенностей;
- освоят в полном объеме практику инструкторской деятельности;
- покажут уровень общей физической подготовки соответствующий требованиям образовательной программы.

Объём и срок освоения.

Программа рассчитана на 4 года. Общее количество основных учебных часов – 648. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 6 часов в неделю.

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	часы
6-8 кл. (2 г/о) 1 группа		10.00-10.45 10.55-11.40		10.00-10.45 10.55-11.40	10.00-10.45 10.55-11.40	6
5-8 кл. (2 г/о) 2 группа		15.00-15.45 15.50-16.35		15.00-15.45 15.50-16.35	15.00-15.45 15.50-16.35	6
9-11 кл. (4 г/о)		18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35		18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35		6

Формы и методы проведения занятий:

При проведении занятий используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора поединков известных рукоборцев. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Контроль за реализацией программы

Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится наблюдение за детьми во время тренировок.

Промежуточная и итоговая аттестация

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Учебный план

№ п/п	Наименование учебного модуля	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
	Учебный модуль первого года обучения	216	48	168	Зачет
	Учебный модуль второго года обучения	216	46	170	Зачет
	Учебный модуль четвертого года обучения	216	30	186	Зачет
	Итого	648	124	524	

Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводная часть.	3	2	1	Устный опрос
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.	3	2	1	Устный опрос. Журнал инструктажей
2.	Теоретическая подготовка.	20	16	4	опрос
2.1	Значение физической культуры и	4	4		опрос

	спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России				
2.2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	4		опрос
2.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		опрос
2.5	Оказание первой помощи.	8	4	4	опрос
3.	Физическая подготовка	88	15	73	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.1	Выносливость	16	3	13	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.2	Сила	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.3	Быстрота	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.4	Ловкость	16	3	13	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.5	Гибкость	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	81	12	69	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.1	Приём крюк	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.2	Приём через верх	21	3	18	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.3	Приём середина	18	3	15	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.4	Спарринги	24	3	21	Наблюдение, Выполнение нормативов
5.	Соревновательная деятельность	24	3	21	Выполнение нормативов, судейство
	Всего:	216	48	168	

Содержание рабочей программы учебного модуля первого года обучения
Вводная часть (3 час).

1. Вводное занятие. Знакомство с программой. Правила безопасности, противопожарная безопасность **(1 час)**.

Теория: Знакомство с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Знакомство с техникой безопасности во время занятий.

1.1. Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации **(1 час)**.

Теоретическая подготовка **(20 часов)**

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития Армрестлинга в России.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях.

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Ознакомление с инструкциями при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Ознакомление с опорно-двигательной системой (понятие о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечно-сосудистой (основные параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи.

Теория: Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка **(88 часов)**.

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки, выполнение упражнений на выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

3.1. Выносливость

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально-беговых, прыжковых, бросковых, жимовых.

3.2. Сила

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед.

3.3. Быстрота

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции.

3.4. Ловкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета.

3.5. Гибкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка (81 час).

4.1. Приём «крюк».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх». Показ педагога.

Материалы и оборудование: Спортивное оборудование: стол, ремень Спортивная одежда и обувь. Видеоматериалы.

4.3. Приём «середина».

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу.

Теория: Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по тяжелой атлетике.

5. Соревновательная деятельность (24 часа)

Теория: техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях

Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводная часть.	3	2	1	Устный опрос
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.	3	2	1	Устный опрос. Журнал инструктажей
2.	Теоретическая подготовка.	14	14		опрос
2.1	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	2	2		опрос

2.2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	2	2		опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	4		опрос
2.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	2		опрос
2.5	Оказание первой помощи.	4	4		опрос
3.	Физическая подготовка	85	15	70	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.1	Выносливость. Развитие специфических качеств рукоборца.	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.2	Сила. Развитие специфических качеств рукоборца	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.3	Быстрота. Развитие специфических качеств рукоборца	15	3	12	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.4	Ловкость. Развитие специфических качеств рукоборца.	15	3	13	Наблюдение, Выполнение нормативов
3.5	Гибкость. Развитие специфических качеств рукоборца.	15	3	12	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	90	12	78	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.1	Приём крюк	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.2	Приём через верх	24	3	21	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.3	Приём середина	20	3	17	Наблюдение, Выполнение нормативов
4.4	Спарринги	26	3	23	Наблюдение, Выполнение нормативов
5.	Соревновательная деятельность	24	3	21	Выполнение нормативов, судейство
	Всего:	216	46	170	

Содержание рабочей программы учебного модуля второго года обучения

Вводная часть (3 час).

1. Вводное занятие. Знакомство с программой второго года обучения. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Знакомство с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Знакомство с техникой безопасности во время занятий.

1.1. Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка **(14 часов)**.

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития Армрестлинга в России.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Армрестлинг». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Ознакомление с инструкциями при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Повторение понятий об опорно-двигательной системе (понятие о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечно-сосудистой (основные параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Повторение понятия о гигиене, режиме и закаливании. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Распорядок дня спортсмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи.

Теория: Повторение понятия об утомлении, самоконтроле. Травматизм в процессе занятий на тренажёрах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка **(85 часов)**.

Теория: Ознакомление учащихся с терминами и определениями, встречающимися в армрестлинге. Рукоборец должен быть физически развит. В армспорте требования к спортсмену по всем физическим качествам предъявляются в равной степени.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки.

3.1. Выносливость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Что такое выносливость? Характеристика качества. Значение выносливости.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально-беговых, прыжковых, бросковых, жимовых. Примерные упражнения на воспитание общей выносливости:

бег равномерный и переменный. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием. Прыжки «кенгуру». Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

3.2. Сила. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Что такое сила? Характеристика качества. Силовая подготовка, её значение.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед, приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

3.3. Быстрота. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня воспитания общей физической подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции. Примерные упражнения: ускорения по различным сигналам; выпрыгивание вверх; прыжки на скакалке;

3.4. Ловкость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Повторение понятия, что такое ловкость? Характеристика качества. Значение ловкости. Ловкость, как сложное комплексное качество. Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета. Примерные упражнения: из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение; из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперед;

3.5. Гибкость. Развитие специфических качеств рукоборца.

Теория: Повторение понятия, что такое гибкость? Характеристика качества. Значение гибкости. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений. Примерные упражнения: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх; круговые движения: руками, предплечьями, кистями, ногами в тазобедренных суставах, коленных, голеностопных; наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

4. Техничко-тактическая подготовка **(90 часов)**.

4.1. Классические упражнения (приём «крюк»). Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «крюк». Стартовая позиция. Техника безопасности при выполнении упражнений. Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъем и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх». Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «через верх». Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучения данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх». Показ педагога.

Материалы и оборудование: Спортивное оборудование: стол, ремень Спортивная одежда и обувь. Видеоматериалы.

4.3. Приём «середина». Совершенствование техники.

Теория: Совершенствование техники приема «середина». Анализ технического приема. Применение приема в соревновательной деятельности.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу.

Теория: Закрепление понятий о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Стартовая скорость. Противодействие приемам соперникам. Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность (24 часа).

Теория: Повторение правила соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Участие в соревнованиях (групповых, клубных, районных, поселковых) - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. Техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях: групповых, районных, краевых.

Рабочая программа учебного модуля четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Вводная часть.	2	2	-	Устный опрос
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Знакомство с программой третьего года обучения.	2	2	-	Устный опрос. Журнал инструктажей
2.	Теоретическая подготовка.	8	6	2	Выполнение нормативов, зачет
2.1	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития армрестлинга в России	1	1	-	опрос
2.2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1	1	-	опрос
2.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	опрос
2.4	Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	1	-	опрос
2.5	Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа	4	2	2	опрос
3.	Физическая подготовка	78	15	63	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.1	Выносливость. Динамический режим выносливости.	15	3	12	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.2	Сила. Динамический режим в силовых упражнениях	18	3	15	Опрос, контроль за правильным выполнением

3.3	Быстрота. Динамичность в быстрой реакции	15	3	12	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.4	Ловкость. Сочетание приемов ловкости	15	3	12	Опрос, контроль за правильным выполнением
3.5	Гибкость. Развитие физических качеств.	15	3	12	Опрос, контроль за правильным выполнением
4.	Технико-тактическая подготовка	68	14	54	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Приём крюк. Ведение борьбы.	12	3	9	Выполнение контрольных нормативов
4.2	Приём через верх в динамическом режиме	15	3	12	Выполнение контрольных нормативов
4.3	Приём середина. Ведение борьбы.	15	3	12	Опрос, контроль за правильным выполнением
4.4	Спарринги. Сочетание приема.	26	5	21	Выполнение упражнений
5.	Соревновательная деятельность	60	6	54	Выполнение нормативов, судейство
	Всего:	216	33	173	

Содержание рабочей программы учебного модуля третьего года обучения

Вводная часть (2 час).

1. Вводное занятие. Знакомство с программой третьего года обучения. Правила безопасности, противопожарная безопасность.

Теория: Закрепление с детьми и требованиями к занятиям и тренировкам по армрестлингу. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

1.1. Техника безопасности на занятиях по армрестлингу и правила поведения в спортивном зале.

Теория: Повторение техники безопасности во время занятий Вводный инструктаж по пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

Практика: Показ плакатов по пожарной безопасности и плана эвакуации. Показ презентации.

2. Теоретическая подготовка (8 часов).

2.1. Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. История развития Армрестлинга в России

Теория: Достижения российских рукоборцев на международных соревнованиях. Выдающиеся рукоборцы мира и России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. История развития армрестлинга. Пропаганда ЗОЖ. Знакомство с тренерами, с образовательной деятельностью детских и подростковых спортивных коллективов. Ознакомление с образовательной программой «Тяжелая атлетика». Рассказ о проведённых и победных соревнованиях

2.2. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Теория: Повторение инструкции при работе в спортивном зале, рассказ для чего и с какой целью используется оборудование. Техника безопасности при работе с инвентарём.

2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Повторение знаний об опорно-двигательной системе (о строении мышц, костей, связочного и суставного аппарата. Слабые места и типичные места травматизма.), с сердечно-сосудистой (параметры оценки ее работоспособности.), дыхательной (принципы строения и понятие о функциях, основные показатели внешнего дыхания. Понятие о тканевом дыхании и транспорте кислорода к тканям), пищеварительной (Особенности функционирования при физических нагрузках, понятие об обмене веществ).

2.4. Гигиена, закаливание, режим, питание.

Теория: Повторение понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Весовой режим, допустимые величины регуляции веса борцов в зависимости от возраста. Значение питания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек – курение, употребление спиртных напитков. Закаливание организма спортсмена.

2.5. Оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.

Теория: Основы массажа, понятие массажа и его влияние на организм. Виды последовательности массажных приемов Классификация спортивного массажа. Самомассаж при травмах. Травматизм в процессе занятий на тренажерах, с гириями и гантелями; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Физическая подготовка (78 часов).

Теория: Знакомство кружковцев с терминами и определениями, встречающихся в армрестлинге.

Практика: Показ педагогом видеоматериалов с показом приёмов тренировки.

3.1. Выносливость. Динамический режим выносливости.

Теория: Методы воспитания выносливости: комплексное воздействие, избирательное воздействие. Средства воспитания выносливости. Всесторонняя физическая подготовка - основа достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на выносливость: специально-беговых, прыжковых, бросковых, жимовых.

3.2. Сила. Динамический режим в силовых упражнениях.

Теория: Совершенствование силовых способностей. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация толчковых движений стоя, лёжа и присед, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу руки скамейке и наоборот; подтягивания в висе на перекладине на одной, двух руках; поднятие туловища лежа на животе, на спине.

3.3. Быстрота. Динамичность в быстроте реакции.

Теория: Методы восстановления работоспособности. Повышение уровня качества быстрота. Техника безопасности при выполнении упражнений. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Практика: Видеоматериалы. Упражнения для развития быстроты. Бег на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером за борцовским столом - локти на подлокотниках, запястья касаются тыльной стороной по команде - хлопок по столу (движение на опережение) по сигналу (на голос, свисток, хлопок) выполнение стартового движения с открытыми, закрытыми глазами.

3.4. Ловкость. Сочетание приёмов ловкости.

Теория: Применение методов воспитания ловкости при подготовке к соревнованиям. Техника безопасности при выполнении упражнений и движений, во время упражнений.

Практика: Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперёд, назад, в стороны с различными положениями и движениями вниз. Стойка тяжелоатлета из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений; 2 прыжка вверх с поворотом на 360°, прыжок вперед; прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

3.5. Гибкость. Развитие физических качеств.

Теория: Способы поддержания уровня физического качества. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальных упражнений на гибкость. Показ педагога. Просмотр видеоматериалов об упражнениях и гибкость спортсменов. Тренировка упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка **(68 часов)**.

4.1. Классические упражнения (приём «крюк»). Ведение борьбы.

Теория : Умение применить технику «крюк» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений. Развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; основной функции мышления: самоанализа.

Практика: Разучивание и закрепление классических упражнений (приём «крюк»). Видеоматериалы о выполнении классических упражнений (рывок, подъём и толчок). Показ педагога.

4.2. Приём «через верх» в динамичном режиме.

Теория: Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями для силы мышц и специальными упражнениями при изучении данного приёма.

Практика: Закрепление общеразвивающих упражнений для силы мышц кистей рук; сгибателей и разгибателей рук. Разучивание упражнения «приём через верх»). Показ педагога.

4.3. Приём «середина». Ведение борьбы.

Теория: Умение применить технику «через верх» против разнообразной техники соперника. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Видеоматериалы. Показ педагога выполнения приёма. Разучивание приёма, используя специальную тактику движения кисти рук.

4.4. Спарринги по армрестлингу. Сочетание приёмов.

Теория: Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику борьбы. Особенности индивидуальные техники борьбы. Техника безопасности во время игры. Ознакомление: с правилами соревновательных спаррингов по армрестлингу.

Практика: Разучивание и закрепление упражнений специальной разминки перед соревнованиями. Видеоматериалы с соревнований по армрестлингу.

5. Соревновательная деятельность **(60 часов)**.

Теория: Организация и проведение соревнований между группами. Весовые категории. Порядок взвешивания. Разрядные нормы и требования спортивной классификации. Техника безопасности во время проведения соревнований. Объяснение приёмов и терминов в армрестлинге во время соревнований. Повторение правил проведения соревнований.

Практика: Проведение и участие в соревнованиях: поселковых, районных, областных, региональных.

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год второй год обучения 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводная часть								
1	сентябрь	5 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Групповое занятие	2 2	Вводное занятие. Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.	Зал Сивинской СОШ	Отметка в журнале о прослушанном инструктаже. Устный опрос.
2. Теоретическая подготовка, 3. Физическая подготовка								
2	сентябрь	7 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
3	сентябрь	8 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
4	сентябрь	12 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	История развития армрестлинга в России. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов

5	сентябрь	14 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	История развития армрестлинга в России. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
6	сентябрь	15 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Место занятий. Оборудование и инвентарь. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
7	сентябрь	19 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Техника безопасности ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
8	сентябрь	21 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
9	сентябрь	22 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов

			15.00-15.45 15.50-16.35		2			
10	сентябрь	26 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
11	сентябрь	28 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
12	сентябрь	29 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Гигиена, закаливание, режим, питание. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
13	октябрь	3 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Гигиена, закаливание, режим, питание. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов

14	октябрь	5 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
15	октябрь	6 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
16	октябрь	10 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
17	октябрь	12 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
18	октябрь	13 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской	Опрос. Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
19	октябрь	17 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
20	октябрь	19 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
21	октябрь	20 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
22	октябрь	24 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов

23	октябрь	26 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
24	октябрь	27 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
25	октябрь	31 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
26	ноябрь	2 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
27	ноябрь	3 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
28	ноябрь	7 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
29	ноябрь	9 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
30	ноябрь	10 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
31	ноябрь	14 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов

33	ноябрь	16 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги. ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
34	ноябрь	17 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги. ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
35	ноябрь	21 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Соревнования. Промежуточная аттестация	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
36	ноябрь	23 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
37	ноябрь	24 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
38	ноябрь	28 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
39	ноябрь	30 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
40	декабрь	1 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
41	декабрь	5 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

42	декабрь	7 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
43	декабрь	8 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
44	декабрь	12 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
45	декабрь	14 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
46	декабрь	15 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
47	декабрь	19 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
48	декабрь	21 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
49	декабрь	22 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
50	декабрь	26 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

51	декабрь	28 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
52	декабрь	29 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
53	январь	9 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
54	январь	11 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
55	январь	12 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	Спарринги ФП: Гибкость	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
56	январь	16 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
57	январь	18 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
58	январь	19 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
59	январь	23 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

60	январь	25 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
61	январь	26 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
62	январь	30 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги.	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
63	февраль	1 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги.	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
64	февраль	2 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	Соревновательная деятельность	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
65	февраль	6 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
66	февраль	8 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
67	февраль	9 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
68	февраль	13 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

69	февраль	15 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
70	февраль	16 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 115.00-15.45 15.50-16.35	соревновани я	2 2	Соревнования вне расписания в течение года. Итоговая аттестация	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
71	февраль	20 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
72	февраль	22 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
73	февраль	27 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
74	февраль	29 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
75	март	1 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
76	март	5 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
77	март	7 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

78	март	10 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
79	март	12 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
80	март	14 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
81	март	15 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
82	март	19 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
83	март	21 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
84	март	22 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
85	март	26 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
86	март	28 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

87	март	29 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
88	апрель	2 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
89	апрель	4 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
90	апрель	5 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
91	апрель	9 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
92	апрель	11 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
93	апрель	12 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
94	апрель	16 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
95	апрель	18 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

96	апрель	19 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35		2 2	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
97	апрель	23 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
98	апрель	25 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
99	апрель	26 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
100	апрель	30 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
101	май	7 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	Соревнования. Промежуточная аттестация	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
102	май	14 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
103	май	16 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
104	май	17 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

106	май	21 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
106	май	23 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
107	май	24 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
108	май	28 вторник	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	Комплексное занятие	2 2	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
109	май	30 четверг	10.00-10.45 10.55-11.40	Комплексное	2	ТПП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			15.00-15.45 15.50-16.35	занятие	2		СОШ	нормативов
110	май	31 пятница	10.00-10.45 10.55-11.40 15.00-15.45 15.50-16.35	соревнования	2 2	Соревнования	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год четвертый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Вводная часть								
1	сентябрь	5 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Групповое занятие	3	Вводное занятие. Вводный инструктаж по Т.Б. и пожарной безопасности. Введение в образовательную программу.	Зал Сивинской СОШ	Отметка в журнале о прослушанном инструктаже. Устный опрос.
2. Теоретическая подготовка, 3. Физическая подготовка								
2	сентябрь	7 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Значение физической культуры и спорта для подрастающего поколения. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
3	сентябрь	12 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	История развития армрестлинга в России. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов

4	сентябрь	14 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	История развития армрестлинга в России. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
5	сентябрь	19 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Техника безопасности ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
6	сентябрь	21 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: выносливость	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
7	сентябрь	26 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
8	сентябрь	28 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
9	октябрь	3 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Гигиена, закаливание, режим, питание. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
10	октябрь	5 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
11	октябрь	10 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов

							СОШ	
12	октябрь	12 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
13	октябрь	17 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
14	октябрь	19 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Сила	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
15	октябрь	24 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Оказание первой помощи на ф-с занятиях. ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
16	октябрь	26 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Опрос. Наблюдение, Выполнение нормативов
17	октябрь	31 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
18	ноябрь	2 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
19	ноябрь	7 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

20	ноябрь	9 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
21	ноябрь	14 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	. Наблюдение, Выполнение нормативов
22	ноябрь	16 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги. ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
23	ноябрь	21 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Соревнования. Промежуточная аттестация	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
24	ноябрь	23 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
25	ноябрь	28 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
26	ноябрь	30 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
27	декабрь	5 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

28	декабрь	7 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
29	декабрь	12 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
30	декабрь	14 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
31	декабрь	19 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
32	декабрь	21 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
33	декабрь	26 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
34	декабрь	28 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
35	январь	9 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40	Комплексное	3	Спарринги ФП: Гибкость	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			19.50-20.35	занятие			СОШ	нормативов
36	январь	11 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
37	январь	16 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
38	январь	18 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
39	январь	23 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
40	январь	25 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
41	январь	30 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги.	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
42	февраль	1 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги.	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

43	февраль	6 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
44	февраль	8 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
45	февраль	13 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
46	февраль	15 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
47	февраль	20 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
48	февраль	22 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
49	февраль	27 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
50	февраль	29 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
51	март	5	18.00-18.45	Комплексное	3	ТТП: Приём середина	Зал	Наблюдение,

		вторник	18.55-19.40 19.50-20.35	занятие		ФП: Гибкость	Сивинской СОШ	Выполнение нормативов
52	март	7 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
53	март	12 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
54	март	14 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
55	март	19 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
56	март	21 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
57	март	26 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
58	март	28 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Соревнования, зачет	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
59	апрель	2 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40	Комплексное	3	ТТП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской	Наблюдение, Выполнение

			19.50-20.35	занятие			СОШ	нормативов
60	апрель	4 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
61	апрель	9 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
62	апрель	11 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
63	апрель	16 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
64	апрель	18 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Спарринги	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
65	апрель	23 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
66	апрель	25 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
67	апрель	30 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТТП: Приём крюк ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

68	май	7 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	Соревнования. Промежуточная аттестация	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
69	май	14 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
70	май	16 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
71	май	21 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
72	май	23 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём середина ФП: Гибкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
73	май	28 вторник	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём через верх ФП: Быстрота	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов
74	май	30 четверг	18.00-18.45 18.55-19.40 19.50-20.35	Комплексное занятие	3	ТПП: Приём через верх ФП: Ловкость	Зал Сивинской СОШ	Наблюдение, Выполнение нормативов

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал или иное помещение для занятий спортом;
- борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 2 - для борьбы стоя, размер столов - в соответствии с международными стандартами;
- столы-тренажеры (не менее двух) многоуровневые для развития силовых качеств в процессе выполнения соревновательных упражнений в статическом и динамическом режимах;
- блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;
- резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;
- цепи и тросы различной длины;
- ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);
- ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;
- индивидуальные ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
- индивидуальные нарукавники, закрывающие локоть и лучезапястный сустав;
- брусья; перекладина (турник); гимнастические скамейки (не менее двух);
- маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;
- штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;
- набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
- набор парных гирь (8, 16, 24, 32 кг);
- секундомер;
- согревающая мази (на каждого воспитанника);
- ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
- гимнастический «конь» (или «козел»);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические палки и скакалки;
- игровой зал для спортивных игр (на случай плохих погодных условий).

Информационное обеспечение:

- инструкции по технике безопасности при занятиях армрестлингом;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
- учебные фильмы и видеоматериалы об армрестлинге, лучших спортсменах-рукоборцах и достижениях в этом виде спорта.

Методическое обеспечение

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы организации занятий	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка.	Беседа, рассказ.	Словесный, наглядный.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя.
2	Общая физическая подготовка.	Беседа, рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя,

					резиновые и пружинные амортизаторырукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
3	Техническая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторырукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
4	Тактическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторырукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
5	Психологическая подготовка.	Рассказ, объяснение, практикум.	Словесный, наглядный, практический.	Литература, фотоматериал, видеоматериал.	Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик. Стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторырукоятки, ремни, перекладина, гимнастические

					скамейки, гимнастические маты, гантели, секундомер, скакалки, мячи игровые.
--	--	--	--	--	---

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику армрестлинга освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику армрестлинга, хорошо знает правила проведения поединков.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх», использует в спарринг – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники борьбы

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми пометками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

Список литературы:

1. А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев, Высоцкий В.Л. Сборник методических материалов по организации учебной деятельности на предмете «физическая культура» у детей среднего школьного возраста. Красноярск, 2000
2. Иванов В.А., Высоцкий В.Л., Терешкина Т.Н. и др. Программа детско-юношеского клуба физической подготовки. Красноярск, 1997г. (34 стр.)
3. Живора П.В., А.И. Рахматов. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения. М. АCADEMIA. 2001
4. Журнал «Спортивная жизнь России».
5. Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг - борьба на руках. Москва.2002. Издательство Российского университета дружбы народов. С. 288
6. Усанов Е.И., Чигина Л.В.. Ойкумена. 2002
7. Информационный бюллетень Федерации армрестлинга. Санкт-Петербург.
8. Спортивный журнал «Олимп»
9. Справочник. Звезды российского армрестлинга
10. Информационные материалы на сайте [WWW/ armsport - rus. Ru](http://WWW/armsport-rus.Ru).
11. Информационные материалы на сайте [WWW. Armwrestling.com](http://WWW.Armwrestling.com). США
12. Информационные материалы на сайте [WWW. Armsport/ spp. Ru](http://WWW.Armsport/spp.Ru). Санкт- Петербург

Техника безопасности

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключаящей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения приемов борьбы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Развитие физической культуры и спорта в РФ.

1-год обучения Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры для трудовой деятельности.

Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.

1-год обучения Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (опорно-двигательный аппарат (кости, мышцы, связки) их строение и функции).

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Понятие о гигиене и закаливании. Личная гигиена рукоборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна, одежды, обуви. Гигиена места занятий. Значение водных процедур и мест занятий. Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Занятия армрестлингом - один из методов закаливания.

Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие об утомлении. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля.

Виды последовательности массажных приемов. Поглаживание. Растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). Самомассаж при травмах. Приемы. Техника.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях.

Требования к спортивному залу: размеры, освещение, покрытие и т. д. Столы для борьбы. Борцовские тренажеры, ремни для завязывания захвата, резиновые амортизаторы, штанги, гантели, брусья, перекладина, специальная скамейка, эспандеры, блоки, цепи, тросы.

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)

Теория по разделу ОФП

В процессе общефизической подготовки спортсменов изучают теоретические материалы по данному разделу программы: общая физическая подготовка юных рукоборцев и ее роль в процессе учебных занятий. Понятия качеств общей физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика по разделу ОФП

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (для всех возрастных групп)

Упражнения для воспитания силовых способностей:

в период обучения по программе в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг и более, тренажеры и блоки.

Упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания на перекладине на одной, двух руках;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных и силовых качеств:

- упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелью, штангой, блоками и др. техническими средствами.
- жимы, подъемы, рывки, разведения, приседания, тяги для развития мышц предплечья, плеча, грудных, дельтовидных, трапецевидных, бедренных, икроножных мышц, мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения с применением пружин, резиновых амортизаторов, блоков, тренажеров, гантелей, гирь, цепей, тросов в статистическом режиме под различными направлениями и углами.
- упражнения с партнером - различными хватами и зацепами, в разные стороны на себя, в сторону, от себя, в положениях стоя без стола, стоя за борцовским столом, сидя за столом, лежа на полу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны - вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание (в виде домашних заданий);
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол.

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Примерные варианты упражнений для круга.

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения, лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения, лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения, лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев-упор, лежа - упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения, лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед с возвращением обратно спиной вперед
3. Бег лицом вперед на 4-5м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 8-10м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения, лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

В занятиях с детьми нельзя применять только обще-подготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Приведенные ниже подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое - либо из них.

«ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ТПП)

Теория по разделу

В процессе технико-тактической подготовки спортсменов изучаются теоретические материалы по данному разделу программы: понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Техника борьбы - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Практика по разделу

(для всех возрастных групп)

Основное внимание при обучении и тренировке следует уделять технической подготовке занимающихся, прививать им умения пользоваться изученными приемами, защитами, контрприемами и комбинациями в борьбе. Рукоборцы должны стремиться к тому, чтобы с одинаковым мастерством применять изученные технические действия. В дальнейшем, при совершенствовании усвоенного приема, каждый занимающийся, сохраняя структуру приема, вносит в его выполнение лишь ему присущую особенность, которая и определяет индивидуальные различия при выполнении приема. Следует принимать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, сопоставление антропометрических показателей соперников и своих. Занимающиеся, выполняя захват, определяют наиболее выгодные для себя положения, продолжая их совершенствовать.

Захват является сложным техническим приемом, от которого полностью зависит результат поединка. Существует несколько разновидностей захватов, четыре из которых - основные: открытый - закрытый (различие по положению пальцев) и высокий - низкий (по уровню хвата).

В выборе захвата следует руководствоваться антропометрическими данными своей руки, руки соперника, предполагаемым техническим действием соперника и предстоящим своим действием.

При этом главными условиями могут являться: как можно большая площадь покрытия тыльной части ладони соперника своими пальцами и сильное сжатие? пальцев. Причем расположение пальцев может быть сомкнутым, разомкнутым попарно или отдельно и т. д.

В захватах лучше избегать однотипности, чтобы соперники не могли определить предстоящее техническое действие.

Обучающиеся, помимо атакующих действий, в обязательном порядке изучают контрприемы, которые являются неотъемлемой частью технических действий.

В поединке спортсмены используют наиболее отработанные способы борьбы, а также по возможности применяют неудобные для соперников положения захватов и технических приемов. Зная индивидуальные особенности каждого воспитанника, его склонность к освоению тех или иных приемов, педагог вместе с ним определяет наиболее целесообразные технические средства борьбы, которые ему следует в дальнейшем совершенствовать в зависимости от уровня физической подготовки и антропометрии. При этом нужно стремиться к тому, чтобы каждый из занимающихся овладел как можно большим числом различных технических действий.

В процессе освоения технического действия учитывается сложность выполнения движения, возраст и травмоопасность во время проведения технических действий.

Включать технические действия в учебный процесс следует без спешки, по мере освоения элементов техники и готовности опорно-двигательного аппарата.

По мере совершенствования технических действий и уровня спортивного мастерства четких направлений в соревновательном движении может и не быть. Оно должно проводиться в том направлении и комбинациях, которое наиболее подходит к тем условиям, которые создает соперник и которые можно провести с наибольшей эффективностью. Рациональнее направлять атаку в сторону наименьшего сопротивления, создаваемого соперником.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка занимающихся, неразрывно связана с технической. Она выражается в умении борца сознательно пользоваться в поединке усвоенными средствами борьбы, учитывая обстановку, состояние своей подготовки и степень подготовленности противника. От правильно построенного тактического замысла зависит результат поединка. При этом

учитываются теоретические основы физиологии и биохимии спортсмена с различной композицией мышц и соотношением числа медленных и быстрых волокон, различия в силе сокращения и выносливости. С учетом этих различий тактика ведения поединков во временном интервале различна. Спортсмены, преимущественно скоростные, включаются в борьбу максимально быстро и мощно и в основном рассчитывают на победу в начале поединка, не затягивая фазу захвата. Спортсмены с замедленной реакцией на команду и включением мышц приступают к поединку до начала команды старта, напрягая руку, но ведут не атакующую, а оборонительную тактику, тем самым затягивая поединок и выматывая соперника. При изучении новых приемов следует объяснять воспитанникам, в каких случаях данный технический прием применять целесообразно, то есть раскрывать тактические возможности применения приема.

Основным средством тактической подготовки служат учебно-тренировочные схватки, в которых занимающиеся по заданию педагога совершенствуют конкретные тактические действия, для развития у занимающихся тактического мышления необходимо разнообразить условия тренировки, давая возможность борцу в парах с более сильными и слабыми, скоростными и медлительными, высокими и низкими и другими соперниками.

Во избежание привыкания к соперникам, мешающим разнообразить свои действия, следует менять рукоборцев в парах не реже чем через две тренировки. Зная заранее соперников перед соревнованиями, борец выбирает и совершенствует на тренировках тактику и технику ведения поединка непосредственно под них для достижения победы в каждой схватке.

Если же рукоборец не знает противников, с которыми ему предстоит встречаться, то он совершенствует приобретенные им тактико-технические действия исходя из своей тактико-физической подготовленности.

Во многом решающее влияние на результат поединка оказывает предугадывание направления технического действия соперника.

Подготавливая учащихся к конкретному соревнованию, следует с каждым пересмотреть все применяемые им тактические действия, наметить пути устранения имеющихся недостатков, а также подобрать и отработать новые тактические действия, которые окажутся для противников неожиданными.

Одной из главных задач в тактико-техническом мастерстве является выявление двигательной предпочтительности (выбора борцовской руки), достижение согласованности, последовательности включения мышц в борьбе.

Подготовительная фаза (фаза захвата):

Выход спортсмена к столу, выбор правильной индивидуальной стойки. Расположение ног под столом с учетом ростового показателя. Установка и выбор техники борьбы с учетом антропометрии кисти, плеча, предплечья, туловища, выдерживание между этими звеньями углов, обеспечивающих жесткую постановку руки и быстрое, мощное развитие усилия. Сохранение прямой линии спины и одной ноги. Выбор вида захвата с учетом техники и особенностей соперника (высокий, низкий, открытый, закрытый).

Обеспечение: контакты туловища и стола, правильное дыхание. Достижение преимущества в захвате.

Фаза борьбы:

Реализация достигнутого преимущества: максимальное усилие на старте с последующим ускорением. Правильный выбор направления ускорения движения в конечную точку. Выдерживание правильного положения в период борьбы. Способность к быстрой смене технического действия и перемещению по подлокотнику для выбора более удобного положения в зависимости от обстановки в процессе борьбы.

Спарринги (поединки).

В процессе каждого занятия обязательны схватки с использованием различных видов борьбы. Они проводятся между рукоборцами различных физических, психических, эмоциональных особенностей, мышечных композиций.

В процессе борьбы отрабатывается выявление вероятного тактико-технического действия соперника, поиск контрприемов и их реализация.

Виды поединков: свободные и в соревновательном варианте.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Теория по разделу

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Их организация и проведение. Воспитательная роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства для достижения высоких спортивных результатов. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные первенства, розыгрыш кубков, показательные и др. Организация и проведение соревнований внутри образовательного учреждения. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии, обязанности судей. Представители. Общий тактический план встречи. Основные тактические задачи. Средства их разрешения.

Практика по разделу

Участие учащихся в соревнованиях: групповых, районных.

По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

Приложение 3

Лист корректировки программы

№	Дата корректировки	Причина корректировки	Внесённые изменения
1			
2			
3			
4			