



Утверждаю  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
В.И. Односторонцев  
« 01 » сентября 2020 г.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
«Армрестлинг»

Программа без учебных модулей на 1 год обучения

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	Введение	3	3	0	
	Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	1	1	0	
1.1.	Тема 1.2 Выносливость, сила и гибкость	16	0	16	
1.2.	<b>Раздел 2</b> ОФП, СФП, Гимнастика Тема 2.1 ОФП, СФП, Гимнастика	47	0	47	
1.3.	<b>Раздел 3</b> Техническая Подготовка. Тема 2.2 Техническая Подготовка.	18	0	18	
1.4.	<b>Раздел 4</b> ОФП, Тактическая подготовка Тема 3.1 ОФП, Тактическая подготовка.	18	0	18	
1.5.	<b>Раздел 5</b> ОФП, Совершенствование техники борьбы Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники борьбы	11	0	11	
1.6	<b>Раздел 6</b> ОФП, Совершенствование приёмов борьбы Тема 3.3 ОФП, Совершенствование приёмов борьбы	4	0	4	
	<b>Итоговое занятие:</b> (Дифференцированный зачёт)	2	0	2	По итогам – сдачи нормативов. Выполнение тематических заданий
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>116</b>	