

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

В. И. Односторонцев

« 01 » *сентября* 2020 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АРМРЕСТЛИНГ»

г. Нижнеудинск

2020г.

## 2.2. Технический план и содержание программы дополнительного образования секции «Армрестлинг»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объём часов	Форма занятий	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1</b> Введение. Инструктаж по технике безопасности. <b>Тема 1.1</b> Введение. Инструктаж по технике безопасности.	<b>Теоретические занятия</b>		<b>4</b>		
	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, закаливание, режим, питание	1	Знакомство с видом спорта. Беседа.	Опрос
	2	Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.	1	Знакомство с видом спорта. Беседа.	Опрос
	3	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.	1	Знакомство с видом спорта. Беседа.	Опрос
	4	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	1	Знакомство с видом спорта. Беседа.	Опрос
<b>Тема 1.2</b> Выносливость, сила и гибкость	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>		
	1	Комплекс ОФП. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	6	Развитие координации движений	Наблюдение Тестирование
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	5	Развитие выносливости	Наблюдение Тестирование
	3	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	5	Развитие координации движений	Наблюдение Тестирование
<b>Раздел 2</b> ОФП, Гимнастика <b>Тема 2.1</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b>		<b>47</b>		
	1	Комплекс ОФП. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	23	Развитие координации движений	Наблюдение
	2	Комплекс ОФП. Совершенствование ранее изученных упражнений. Силовые упражнения.	21	Правильно выполнять силовые упражнения	Наблюдение
<b>Раздел 3</b> Техническая подготовка	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>		
	1	Комплекс ОФП. Работа над стартом. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	2	Комплекс ОФП. Универсальные приёмы борьбы. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение
	3	Комплекс ОФП. Изучение приема борьбы «верхом». Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюдение

<b>Тема 2.2</b> Техническая подготовка	4	Комплекс ОФП. Изучение приема «крюк». Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	5	Комплекс ОФП. Изучение атаки в «бок». Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	6	Комплекс ОФП. Подготовительные спарринги. Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<b>Раздел 4</b> Тактическая подготовка  <b>Тема 3.1</b> Тактическая подготовка	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>		
	1	Комплекс ОФП. Изучение тактики ведения борьбы. Силловые упражнения.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Изучение тактических действий соперника. Силловые упражнения.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	3	Комплекс ОФП. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы».	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	4	Комплекс ОФП. Развитие тактического мышления. Силловые упражнения.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	5	Комплекс ОФП. Спарринги с разбором тактических действий. Силловые упражнения.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	6	Комплекс ОФП. Судейский разбор спаррингов борьбы. Силловые упражнения.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<b>Раздел 5</b> Совершенствование техники борьбы <b>Тема 3.2</b> ОФП, Совершенствование техники борьбы	<b>Практические занятия</b>		<b>11</b>		
	1	Комплекс ОФП. Прием «крюк». Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	5	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Прием борьбы «верхом». Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
	3	Комплекс ОФП. Универсальные приёмы борьбы. Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	3	Технически правильно выполнять упражнения.	Наблюден
<b>Раздел 6</b> Совершенствование приёмов борьбы <b>Тема 3.3</b> Совершенствование приёмов борьбы	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1	Комплекс ОФП. Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	2	Правильно выполнять силовые упражнения.	Наблюден
	2	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных приёмов борьбы и упражнений. Силловые упражнения. Упражнения на гибкость.	2	Правильно выполнять силовые упражнения.	Наблюден
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>		
	<b>Всего</b>		<b>120</b>		