

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

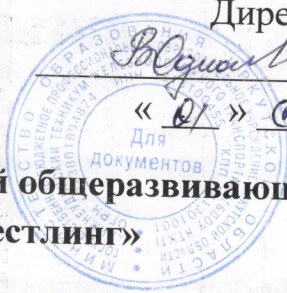
2020г.

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	50	0	50	
	Тема 2.1 ОФП, СФП, Гимнастика				
1.3.	<b>Раздел 3</b> Техническая Подготовка.	24	0	24	
	Тема 2.2 Техническая Подготовка.				
1.4.	<b>Раздел 4</b> ОФП, Тактическая подготовка	24	0	24	
	Тема 3.1 ОФП, Тактическая подготовка.				
1.5.	<b>Раздел 5</b> ОФП, Совершенствование техники борьбы	15	0	15	
	Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники борьбы				
1.6.	<b>Раздел 6</b> ОФП, Совершенствование приёмов борьбы	7	0	7	
	Тема 3.3 ОФП, Совершенствование приёмов борьбы				
	<b>Итоговое занятие:</b> (Дифференцированный зачёт)	2	0	2	По итогам – сдачи нормативов. Выполнение тематических заданий
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

2020г.



**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Армрестлинг»**

Программа без учебных модулей

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Введение	4 ч									
Раздел 1	6 ч	10 ч								
Раздел 2		6 ч	16 ч	16 ч	12 ч					
Раздел 3					2 ч	12 ч	12 ч			
Раздел 4						4 ч	4 ч	16 ч		
Раздел 5										
Раздел 6									15 ч	
Промежуточная аттестация									1 ч	6 ч
										2 ч
Всего	10	16	16	16	14	16	16	16	16	8