

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

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

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДОО(П)Ц «Батыр»
/Н.С.Зиатдинов/
Приказ №61/
«01» сентября 2025 г.



Рабочая программа объединения

«Армрестлинг»

Возраст обучающихся: 10– 17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Габдрахманова Рузия Мансуровна

с.Манзарас

Кукморский муниципальный район Республики Татарстан, 2025 год

Данная рабочая программа рассчитана для группы СФПЗ года обучения. Запланировано в неделю 9 занятий, в год 342 занятий.

Цели и задачи.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий армрестлингом.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Ø изучение истории и терминологии армрестлинга;
- Ø изучение основ анатомии и физиологии;
- Ø изучение правил соревнований армрестлинга;
- Ø изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Развивающие задачи:

- Ø развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- Ø развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых, общей выносливости, координации, гибкости;
- Ø формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объема;
- Ø обучение основным приемам техники армрестлинга.

Воспитательные задачи:

- Ø воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Ø расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении.

Учебное планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2	-	опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	4		зачет
3.	Практика	232		232	практическая

					работа
4.	Техника тактического мастерства	93		93	срез знаний
5.	Контрольные нормативы	4		4	Тестирование
6.	Судейство	2		2	практическая работа
7.	Соревнования	5		5	практическая работа
	итого	342	6	336	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Форма контроля
1-3	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	3	01.09.2025		опрос
4-6	Блок (элементы борьбы)	3	03.09. 2025		ПР
7-9	Бицепс (отработка гантелями, блок) Контр. нормативы	3	05.09. 2025		ПР
10-12	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	08.09. 2025		ПР
13-15	Блок (элементы борьбы)Тестирование по ОФП	3	10.09.2025		ПР
16-18	Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	12.09.2025		ПР
19-21	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	15.09.2025		ПР
22-24	Блок (элементы борьбы)	3	17.09.2025		ПР
25-27	Физическая культура и спорт в России. Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	19.09.2025		ПР

28-30	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	22.09.2025		ПР
31-33	Блок (элементы борьбы)	3	24.09.2025		ПР
34-36	Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	26.09.2025		ПР
37-39	Сведения о строении и функциях организма. Пальцы (общая силовая подготовка)	3	29.09.2025		ПР
40-42	Блок (элементы борьбы)	3	01.10.2025		ПР
43-45	Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	03.10.2025		ПР
46-48	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	06.10.2025		ПР
49-51	Блок (элементы борьбы)	3	08.10.2025		ПР
52-54	ОФП. Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	10.10.2025		ПР
55-57	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	13.10.2025		ПР
58-60	Блок (элементы борьбы)	3	15.10.2025		ПР
61-63	Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	17.10.2025		ПР
64-66	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	20.10.2025		ПР
67-69	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Блок (элементы борьбы)	3	22.10.2025		ПР
70-72	Бицепс (отработка гантелями, блок)	3	24.10.2025		ПР
73-75	Пальцы (общая силовая подготовка)	3	27.10.2025		ПР
76-78	Блок (элементы борьбы)	3	29.10.2025		ПР
79-81	ОФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	31.10.2025		ПР
82-84	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	03.11.2025		ПР
85-87	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	05.11.2025		ПР
88-90	СФП. Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	07.11.2025		ПР
91-93	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	10.11.2025		ПР
94-96	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	12.11.2025		ПР
97-99	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный	3	14.11.2025		ПР

	нажим".				
100-102	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	17.11.2025		ПР
103-105	СФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	19.11.2025		ПР
106-108	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	21.11.2025		ПР
109-111	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	24.11.2025		ПР
112-114	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	26.11.2025		ПР
115-117	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	28.11.2025		ПР
118-120	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	01.12.2025		ПР
121-123	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	03.12.2025		ПР
124-126	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	05.12.2025		ПР
127-129	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	08.12.2025		ПР
130-132	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	10.12.2025		ПР
133-135	ОФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	12.12.2025		ПР
136-138	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	15.12.2025		ПР
139-141	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	17.12.2025		ПР
142-144	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусках),	3	19.12.2025		ПР

	спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".				
145-147	Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	22.12.2025		ПР
148-150	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусьях), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	24.12.2025		ПР
151-153	СФП. Бицепс (гантели), кисть (тонкий гриф), грудь (разводка), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	26.12.2025		ПР
154-156	Бицепс (молоток), кисть (молоток), грудь (отжимания на брусьях), спина (тяга к поясу), "фронтальный нажим".	3	29.12.2025		ПР
157-159	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	31.12.2025		ПР
160-162	То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20)	3	09.01.2026		ПР
163-165	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	12.01. 2026		ПР
166-168	ОФП. Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	14.01. 2026		ПР
169-171	То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20)	3	16.01. 2026		ПР
172-174	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	19.01. 2026		ПР
175-177	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	21.01. 2026		ПР
178-180	То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20)	3	23.01. 2026		ПР
181-183	Посещение соревнований на первенство района	3	26.01. 2026		ПР
184-186	Развитие выносливости. Подвижные игры.	3	28.01. 2026		ПР
187-189	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	30.01. 2026		ПР
190-192	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	02.02. 2026		ПР
193-195	То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20)	3	04.02. 2026		ПР
196-198	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	06.02. 2026		ПР
199-201	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	09.02. 2026		ПР
202-	То же (рабочие веса меньше на 10-	3	11.02. 2026		ПР

204	15%, кол-во повторений до 20)				
205-207	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	13.02. 2026		ПР
208-210	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	16.02. 2026		ПР
211-213	То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20)	3	18.02. 2026		ПР
214-216	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	20.02. 2026		ПР
217-219	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	23.02. 2026		ПР
220-222	То же (рабочие веса меньше на 10-15%, кол-во повторений до 20)	3	25.02. 2026		ПР
223-225	Кисть, бицепс, "фронтальный нажим", пронатор, супинатор, стягивания на блоке	3	27.02. 2026		ПР
226-228	Комплекс №1. Угол – бицепс.	3	02.03. 2026		ПР
229-231	Комплекс №1. Кисти – предплечье.	3	04.03. 2026		ПР
232-234	Комплекс №1. Угол – блоки.	3	06.03. 2026		ПР
235-237	Комплекс №1. Угол – бицепс.	3	09.03. 2026		ПР
238-240	Комплекс №1. Кисти – предплечье.	3	11.03. 2026		ПР
241-243	Комплекс №1. Угол – блоки.	3	13.03. 2026		ПР
244-246	Комплекс №1. Угол – бицепс.	3	16.03. 2026		ПР
247-249	Комплекс №1. Кисти – предплечье.	3	18.03. 2026		ПР
250-252	Комплекс №1. Угол – блоки.	3	20.03. 2026		ПР
253-255	Комплекс №1. Угол – бицепс.	3	23.03. 2026		ПР
256-258	Комплекс №1. Кисти – предплечье. СФП	3	25.03. 2026		ПР
259-261	Комплекс №1. Угол – блоки. СФП	3	27.03. 2026		ПР
262-264	Комплекс №1. Угол – бицепс. СФП	3	30.03. 2026		ПР
265-267	Комплекс №1. Кисти – предплечье. СФП	3	01.04. 2026		ПР
268-270	Комплекс №2. Блоки. СФП	3	03.04. 2026		ПР
271-273	Развитие выносливости. Подвижные игры.	3	06.04. 2026		ПР
274-276	Комплекс №2. Кисти.	3	08.04. 2026		ПР
277-279	Комплекс №2. Борьба.	3	10.04. 2026		ПР
280-282	Комплекс №2. Блоки.	3	13.04. 2026		ПР

283-285	Комплекс №2. Кисти.	3	15.04. 2026		ПР
286-288	Комплекс №2. Борьба. СФП	3	17.04. 2026		ПР
289-291	Комплекс №2. Блоки. СФП	3	20.04. 2026		ПР
292-294	Комплекс №2. Кисти. СФП	3	22.04. 2026		ПР
295-297	Комплекс №2. Борьба.	3	24.04. 2026		ПР
298-300	Комплекс №2. Блоки.	3	27.04. 2026		ПР
301-303	Комплекс №2. Кисти.	3	29.04. 2026		ПР
304-306	Комплекс №2. Борьба.	3	01.05. 2026		ПР
307-309	Комплекс №3. Угол	3	04.05. 2026		ПР
310-312	Комплекс №3. Кисти	3	06.05. 2026		ПР
313-315	Комплекс №3. Блоки	3	08.05. 2026		ПР
316-318	Комплекс №3. Угол	3	11.05. 2026		ПР
319-321	Комплекс №3. Кисти	3	13.05. 2026		ПР
322-324	Комплекс №3. Блоки	3	15.05. 2026		ПР
325-327	Комплекс №3. Угол	3	18.05. 2026		ПР
328-330	Комплекс №3. Кисти	3	20.05. 2026		ПР
331-333	Комплекс №3. Блоки Тестирование по ОФП	3	22.05. 2026		ПР
334-336	Комплекс №3. Угол	3	25.05. 2026		ПР
337-339	Комплекс №3. Кисти	3	27.05. 2026		ПР
340-342	Комплекс №3. Блоки	3	29.05. 2026		ПР