УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

РАССМОТРЕНА
На педагогическом совете
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол №1/2026-2027 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
_____ В.А.Трынкина
Приказ от 01.09.2026 № 326-од

Дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг»

Направленность программы: спортивная
Возраст обучающихся:10 – 17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчики программы:
Ю.С. Курочкина, педагог
дополнительного образования;
О.Н. Байдакова, методист

г.Березники, 2026

ПАСПОРТ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг»
Вид программы	Модифицированная
Направленность программы	Спортивная
Продолжительность образовательного процесса	2 года
Возраст обучающихся	10-17 лет
Название объединения	Армрестлинг
Цель программы	Создание условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом
Аннотация программы	Программа направлена на всестороннее физическое развитие детей и подростков, формирование основ спортивного мастерства и укрепление здоровья учащихся. По результатам обучения формируется положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитываются волевые качества, появляется способность организма противостоять стрессам и болезням.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование	Страница
1	**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи	9
1.3	Содержание программы	11
1.4	Планируемые результаты	19
2	**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**	21
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Условия реализации программы	22
2.3	Формы контроля	24
2.4	Оценочные материалы	26
2.5	Методические материалы	27
2.6	План воспитательной работы	29
2.7.	Список использованной литературы	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Армрестлинг» является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования. По уровню сложности программа является разноуровневой и рассчитана на начальный уровень освоения, срок реализации программы – 2 года.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-
ФЗ от 29.12.2012;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение
Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014);

- «Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮЦ «Каскад».

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Недостаток движений в жизни детей среднего и старшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу, раннему проявлению хронических заболеваний. Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей.

Актуальность программы

Армрестлинг способствует развитию силы рук, плечевого пояса, спины и торса. Регулярные тренировки укрепляют мышцы, повышают выносливость и координацию движений. Это особенно важно для детей и подростков, поскольку именно в этот период закладывается основа физического здоровья на всю жизнь.

Соревнования по армрестлингу требуют не только физической подготовки, но и психологической устойчивости. Участники учатся справляться с давлением, стрессом и страхом перед соперником. Такие качества помогают развивать уверенность в себе, целеустремленность и умение достигать поставленных целей.

Занятия спортом способствуют социализации детей и подростков. Они приобретают новые знакомства, учатся взаимодействовать в команде, уважительно относиться к соперникам и судьям. Спортивные мероприятия также формируют чувство коллективизма и ответственности.

Программа позволяет воспитывать уважение к спорту, традициям и культуре своей страны. Занятия армрестлингом становятся частью пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, помогая избежать вредных привычек и негативных влияний окружающей среды.

Таким образом, программа дополнительного образования по армрестлингу является актуальной и востребованной в современном обществе, способствуя всестороннему развитию подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

В основе программы — приоритет воспитательной работы, которая способствует формированию у учащихся морально-волевых и нравственных качеств. Для этого в программе реализованы следующие подходы:

- здоровьесберегающие технологии — они помогают выработать у юных спортсменов осознанное, ценностное отношение к собственному здоровью;
- нетрадиционные методики тренировки — нагрузки дифференцируются с учётом индивидуального уровня физической подготовленности каждого учащегося;
- обширная спортивно-игровая практика — она служит эффективным инструментом развития личностных и командных качеств.

Новизна программы

Программа опирается не только на традиционные тренировочные схемы, но и на современные данные спортивной физиологии и биомеханики: подбор упражнений строится с учётом рычагов тела, углов приложения усилия и специфики мышечных волокон, задействованных в борьбе на руках. Это позволяет точнее выстраивать специальную физическую подготовку именно под армрестлинг, а не копировать общие силовые методики.

В программу интегрированы элементы суставной гимнастики, миофасциального релиза, техники самоконтроля и оценки самочувствия, а также правила постепенного наращивания нагрузки. Такой подход снижает риски типичных

для армрестлинга травм локтевого и плечевого суставов и формирует у учащихся культуру безопасной тренировки.

Педагогическая целесообразность

При систематических занятиях спортом создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия спортом можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с семьями учащихся. В дальнейшем, социальная значимость проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Занятия спортом имеют высокое прикладное значение. Спорт позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.).

Таким образом, армрестлинг можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на подростков среднего и старшего школьного возраста, 10-17 лет. В объединение зачисляются юноши и девушки без специальной подготовки, имеющие допуск врача.

Занятия юношей и девушек осуществляются совместно.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Программа –разноуровневая: 1 год - стартовый уровень, 2 год – базовый уровень.

Режим занятий

Занятия проводятся: 4 раза в неделю по 1 часу (144 часа в год);

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждает медицинская справка.

Наполняемость учебных групп

Максимальная наполняемость в группе - 15 чел.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

Программа предусматривает организацию образовательной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий, реализуемых с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога. С использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут организовываться такие виды учебных видов деятельности как: учебное занятие, мастер-класс, дискуссионные площадки, консультации (групповые, индивидуальные), опросы и другое.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом и армрестлингом.

Задачи:

Предметные:

- знакомить с теоретическими основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- - учить подвижным и спортивным играм;
- прививать правила личной гигиены и здорового образа жизни, соблюдать технику безопасности в спортивном помещении;
- учить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- приобрести опыт участия в соревнованиях и навыки инструкторской и судейской практики;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, координацию, гибкость;
- развивать функциональные возможности ребенка;
- развивать двигательные способности и формировать осанку;
- развивать представления о мире спорта, поддерживать интерес к занятиям спортом;
- учить использовать специальные мобильные приложение в тренировочной деятельности;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Личностные:

- воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, морально-волевые качества;
- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью, привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в спортивном коллективе;
- содействовать формированию мотивационных установок гражданско-патриотической направленности;
- содействовать вовлечению обучающихся в спортивную, социально и культурно значимую деятельность, способствующую профилактике асоциального поведения и успешной социализации подростков.

1.3. Содержание программы

1 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	**2**	**1**	**1**	Тестирование опрос
2	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль врачебный контроль	**4**	**3**	**1**	Опрос
3	История развития армрестлинга. Физическая культура и спорт в России	**2**	**1**	**1**	Опрос викторина
4	Информационные технологии в современном спорте	**2**	**1**	**1**	Практическая работа
5	Общая физическая подготовка	**28**	**2**	**26**	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Специальная физическая подготовка	**14**	**2**	**12**	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Техника, тактика и методика обучения приемам армрестлинга	**70**	**10**	**60**	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов

8	Соревновательная практика	**10**	**-**	**10**	Соревнование
9	Психологическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Педагогическое наблюдение
10	Сдача контрольных нормативов	**8**	**-**	**8**	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		**144**	22	122	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория

Техника безопасности.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и самостраховка.

Цель и задачи обучения в объединении.

Практика

Тест на определение уровня физического развития.

2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль, врачебный контроль

Теория

Личная гигиена, гигиена сна, гигиена одежды и обуви, гигиена места занятий.

Основные элементы режима дня и их выполнение. Основы закаливания, гигиеническое значение водных процедур.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность.

Понятие о врачебном контроле и его роли для спортсмена.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж.

Самоконтроль - важное средство саморазвития и отслеживания собственных результатов. Дневник самоконтроля.

Измерение частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физической нагрузки.

Практика

Составление режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Медицинский контроль.

3. История развития армрестлинга. Физическая культура и спорт в России

Теория

Рождение и развитие армрестлинга в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, физического развития.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

4. Информационные технологии в современном спорте

Теория

Информационные технологии в современном спорте. Мобильные приложения для занятий.

Мобильные приложения, отслеживающие питание, подсчет потребляемых калорий, физическую активность. Разработки новинок спортивных тренажеров, инвентаря, интерактивного оборудования для занятий спортом.

Практика

Проведение интерактивной разминки с помощью приложения ≪УМКА≫.

5. ***Общая Физическая подготовка***

Теория

Общая физическая подготовка (ОФП) как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

6. Специальная Физическая подготовка

Теория

Значение и место СФП в процессе тренировки.

Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения на развитие координации.

7. Техника, тактика и методика обучения приемам армрестлинга

Теория

Основные группы технических действий.

Понятие о спортивной тренировке.

Понятие о технике и тактике.

Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Техника выполнения элементов.

Практика

Отработка техники выполнения элементов

8. Соревновательная практика

Практика

Участие в соревнованиях, спортивных турнирах, показательных выступлениях.

9. Психологическая подготовка

Теория

Понятие о психологической подготовке, регуляция состояния тревожности.

Подготовка к соревнованиям.

Морально-этические качества спортсменов (честность, трудолюбие, дисциплинированность, дружелюбие, порядочность, общественная активность).

Понятие нравственности, профессиональная этика спортсмена, трудности на пути к победе, сознательное отношение к общественному долгу. Неприязнь конфликтных ситуаций.

Практика

Проведение тренировок на концентрацию внимания, расслабление и снятие предстартовых состояний. Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок.

10. Сдача контрольных нормативов

Практика

Сдача контрольных нормативов.

2 год обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	30	2	28	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
2	Отработка специальных навыков	16	2	14	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Техника, тактика армрестлинга	70	10	60	Педагогическое наблюдение, сдача

					нормативов
4	Блок соревновательной подготовки	16	-	16	Соревнование
5	Формирование психологической готовности	4	2	2	Педагогическое наблюдение
6	Специализированные испытания	8	-	8	Сдача контрольных нормативов
ИТОГО		**144**	**16**	**128**	

Содержание программы 2 года обучения

1. ***Общая физическая подготовка***

Теория

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий, направленная на развитие базовых двигательных качеств и обеспечение гармоничного физического развития человека. Её цель — сформировать прочный фундамент общей работоспособности и подготовить организм к более специализированным нагрузкам.

В рамках ОФП развиваются ключевые физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Практика

Практический блок ОФП включает разносторонние упражнения, которые комплексно воздействуют на организм:

Общеразвивающие упражнения — выполняются как с инвентарём (гантели, эспандеры, скакалки, мячи), так и без него; направлены на укрепление мышц, улучшение координации и формирование правильной техники движений.

Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, козёл, конь) — развивают силу, гибкость, пространственную ориентацию и контроль над телом.

Легкоатлетические упражнения (бег на разные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания) — совершенствуют скоростно-силовые качества, выносливость и взрывную силу.

Подвижные и спортивные игры (эстафеты, мини-футбол, баскетбол, волейбол, салочки, «вышибалы» и др.) — способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, умения взаимодействовать в команде и применять навыки в динамичных условиях.

2. Отработка специальных навыков

Теория

Специальная физическая подготовка (СФП) занимает ключевое место в тренировочном процессе: она дополняет общую физическую подготовку и направлена на развитие тех двигательных качеств, которые непосредственно определяют успех в конкретном виде деятельности или спорте. СФП позволяет целенаправленно формировать функциональные возможности организма под специфику нагрузки — повышать результативность, снижать риск травм и совершенствовать двигательные навыки.

Практика

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости.

Упражнения на развитие координации.

3. Техника, тактика армрестлинга

Теория

Основные группы технических действий.

Понятие о спортивной тренировке.

Понятие о технике и тактике.

Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях.

Техника выполнения элементов.

Практика

Отработка техники выполнения элементов

4. Блок соревновательной подготовки

Практика

Участие в соревнованиях, спортивных турнирах, показательных выступлениях.

5. Формирование психологической готовности

Теория

Понятие о психологической подготовке, регуляция состояния тревожности.

Подготовка к соревнованиям.

Морально-этические качества спортсменов (честность, трудолюбие, дисциплинированность, дружелюбие, порядочность, общественная активность).

Понятие нравственности, профессиональная этика спортсмена, трудности на пути к победе, сознательное отношение к общественному долгу. Неприязнь конфликтных ситуаций.

Практика

Проведение тренировок на концентрацию внимания, расслабление и снятие предстартовых состояний. Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок.

6. Специализированные испытания

Практика

Сдача контрольных нормативов.

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

Предметные

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- продолжить выполнять элементы техники армрестлинга;
- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в трех соревнованиях по армрестлингу.

Метапредметные

- демонстрировать в силу своих способностей и возрастных особенностей сформированность таких физические качества как быстрота, сила, ловкость, координация, гибкость;
- уметь применять приобретенные двигательные способности – приемы группировки и самостраховки - при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- демонстрировать осознанное участие в освоении образовательной программы, интерес к занятиям физической культурой и спортивным единоборствам;
- демонстрировать умение упорядоченно организовывать свою деятельность, самостоятельно выстраивать некоторые элементы тренировочного занятия, контролировать технику выполнения элементов борьбы;
- демонстрировать стремление к ответственности за свои действия и поступки, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Личностные

- демонстрировать старательность на занятиях, аккуратный внешний вид, стремление к дисциплинированности;

- понимать необходимость занятий физической культурой для успешной самореализации в жизни;
- получить навыки эффективного взаимодействия в коллективе, умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- демонстрировать уважительное отношение к образовательному учреждению, городу, родному краю, своей стране.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года 36 учебных недель. Занятия начинаются 1сентября до 31 мая.
В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год	сен-тябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август				Всего учебн нед. /час	Всего часов по про-грамме	
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4														**36/ 144**	**22**	**122**
2 год	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4														**36/ 144**	**16**	**128**

Каникулярный период, праздничные дни

Ведение занятий по расписанию

2. 2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал.

Сведения о наличии подсобных помещений

В соответствии с требованиями санитарных норм и правил, установленных СанПиН, места для занятий спортом должны быть оборудованы санитарно-бытовыми помещениями: раздевалкой и душевой.

Перечень оборудования спортивного зала

Скамейки, гантели переменной массы от 1 до 30 кг, эспандеры, скакалки, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр), гимнастической стенки, весы, секундомер.

Индивидуальная экипировка

У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма и спортивная обувь.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения - педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Армрестлинг». Организационно-педагогические условия Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы,

планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Виды диагностики:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная		
В начале учебного года тестирование, (сентябрь-анкетирование, выполнение способностей и	Определение начального октябрь) уровня развития учащихся, их склонностей	Беседа, опрос, физического упражнений и нормативов
Текущая		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, опрос, контрольное занятие.
Промежуточная		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти,	Определение степени усвоения учебного материала,	соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, тестирование,

полугодия.	предварительных результатов обучения	
Итоговая		
В конце учебного года или ступени обучения (апрель- май)	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей, наличия положительной динамики Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения	Сдача нормативов, соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований, анкетирование и др.
Объект диагностики	**Диагностический инструментарий**	
знания, умения, навыки по предмету	- проверочные задания, вопросы; - игры, викторины; - опросники; - анализ результативности участия в конкурсах, соревнованиях; - фотоотчеты;	

2.4. Оценочные материалы

№ пп	Показатели (тесты)	Значение	
		1 год	2 год
1	Бег на 60 м (с)	10, 8	10, 4
2	Бег на 1000 м (мин/с)	5, 20	5,10–5,0
3	Метание теннисного мяча (м)	30	32–34
	Метание гранаты 700 г (м)	-	-
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4–5
5	Лазание по канату 4 м с помощью ног (с)	16	15,0–14,8
6	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре (раз)	25	30–35
7	Поднимание ног и туловища лежа на спине 10 сек. (раз)	2-3	4–5

2.5. Методические материалы

В процессе обучения используются следующие методические материалы:

1. Презентации для изучения теоретического материала:

- История и философия восточных боевых единоборств;
- Гигиена спортсмена;
- Режим и питание юных борцов;
- Возрастные особенности юных борцов;
- Техника безопасности: травмы и их профилактика; Первая медицинская помощь при переломах.

2. Видеозаписи участия спортсменов клуба в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся в комбинированной форме с сочетанием теории и практики из разных разделов программы.

На стартовом уровне организуется деятельность по стимулированию интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, отработка конкретных умений для выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности изучения учебного материала и постановки личностью значимой цели.

На базовом уровне первостепенное значение приобретают элементы специальной физической и технической подготовки, направленные на подготовку к соревнованиям. Участие в соревнованиях становится важным мотивационным элементом, позволяет спортсменам проверить уровень своей спортивной подготовки, психологической устойчивости.

В процессе обучения по программе применяются словесный, наглядный и практический методы. Важное значение имеет показ педагогом правильного выполнения упражнения или приема и контроль его выполнения учащимися. Обязательным является повторение и соблюдение правил техники безопасности

на каждом этапе занятия. Практикуется обучение в парах, при этом учащиеся ставятся в пары в соответствии с педагогическими задачами.

Формы организации воспитательной работы:

• собрания, лекции и беседы с обучающимися;

• информация о спортивных событиях в стране и в мире;

• встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

• родительские собрания;

• взаимодействие с общеобразовательной школой;

• культурно-массовые мероприятия;

• эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов;

• встречи с ветеранами военной службы, участниками локальных войн;

• видео-урок, видеотрансляция, просмотр кинофильма;

• поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в объединение, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

2.6. План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	День открытых дверей «Посторонним вход разрешается!»	сентябрь
2.	Профилактическая акция «Начни с себя - живи безопасно!»	13-16 ноября
3.	Торжественное мероприятие, посвященное Дню Героев Отечества	9 декабря
4.	Городское памятное мероприятие, посвященное дню снятия блокады Ленинграда «Голоса»	27 января
5.	Мероприятие по подведению итогов года «Кубок Каскада»	май
6.	Городская военно-патриотическая игра «Орленок» (в рамках ЛОК)	июнь
Модуль «Профилактика»		
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
2.	Участие в городских, краевых и всероссийских акциях и декадах: «Безопасность детства-2026», Месячник безопасности-2026», «Месячник гражданской защиты-2026» и др.	в течение года
Модуль «Работа с родителями»		
1.	Родительские собрания с участием представителей субъектов профилактики	сентябрь, май
2.	Проведение тематических досуговых программ для родителей и обучающихся: месячник пожилого человека, день отца, день матери и пр.	в течение года

2.7. Список использованной литературы

1. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2019.
2. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 2019.
3. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2020.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2019.
5. Научно-методическое пособие по армспорту. − М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 2019.
6. Периодизация спортивной тренировки. Бомпа Тудор О., Буццичелли Карло А. Изд. Спорт, 2019.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 2019
8. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 384 с.

Литература (рекомендуемая для занимающихся)

1. Анатомия лечебной растяжки: быстрое избавление от боли и профилактика травм Кристиан Берг. Изд. Попурри, 2020.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2019.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 2019.
4. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». − М.: ACADEMIA, 2019.

5. Научно-методическое пособие по армспорту. − М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 2019.

