

Аннотация на рабочую программу по армрестлингу  
Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа с  
отделением адаптивной физической культуры «Росток»  
для тренировочного этапа 1-5-го года обучения  
(срок реализации 5 лет)

Рабочая программа по армрестлингу для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по армрестлингу МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» (срок реализации 8 лет).

Рабочая программа рассчитана на тренировочный этап подготовки:

- 1-2-го года обучения 504 часа в учебном году;
- 3-5-го года обучения 756 часов в учебном году.

Она содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему тренировочной нагрузки, по общей, специальной физической и тактической подготовке.

На данном этапе подготовки обучающиеся приступают к углубленному изучению различных вариантов стойки, стартовых позиций, изучаются фазы атаки, реализация преимущества, закреплению освоенных элементов, а так же тактической подготовке. Обучающиеся так же проходят процедуру промежуточной и итоговой аттестации, по результатам которой осуществляется перевод на следующий учебный год.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок по годам обучения, восстановительные средства и мероприятия. Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки — «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса — подготовка высококвалифицированных армрестлеров. Программа содержит материал планирования процесса физической (специальной), технической, тактической, теоретической, психологической подготовки; проведение практических и теоретических занятий.

В рабочую программу по армрестлингу для тренировочного этапа 1-5-го года обучения (срок реализации 5 лет) включены следующие разделы:

- Пояснительная записка
- Учебный план
- Методическая часть
- Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация
- Перечень информационного обеспечения.