

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
физического воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Спортивно-педагогическое совершенствование «Армрестлинг»

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: «Физкультурное образование»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 1–4 (1–8 семестр)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование».

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Драгнев Юрий Владимирович.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания
Протокол от «30» сентября 20 24 г. № 10

Заведующий кафедрой ТМФВ

Богд

Богданова Е.В.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «31» сентября 20 24 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии

Кре

Крайнюк О.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

С

Савенков В.В.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний в научной школе «Теория и практика армрестлинга», практических умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по армрестлингу со школьниками во внеклассной работе в общеобразовательной школе.

Задачи: овладение практическим программным материалом и развитие умений его оптимального выбора для организации и проведения учебно-тренировочных занятий; повышение уровня развития основных двигательных качеств; формирование методических умений и навыков; овладение базовыми физическими упражнениями армрестлинга и их терминологическими названиями.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армрестлинг» (Б1.В.04) входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование».

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Педагогика» и служит основой для дальнейшего освоения «Теория и методика физического воспитания».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Код по ФГОС ВО | Индикатор достижения | Результаты обучения по дисциплине |
|----------------------|---|--|
| Общепрофессиональные | | |
| ОПК-4 | 1.1_Б.ОПК-4. Знать: <ul style="list-style-type: none">- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;- цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта;- технику спортивных | Знает: <ul style="list-style-type: none">- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;- цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта;- технику спортивных |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта. <p>2.1 Б.ОПК-4. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде | <p>дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта. <p>3.1 Б.ОПК-4. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. | <p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта; - техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; - навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. |
|--|---|---|

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | | | |
|---|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | 1-й курс | 2-й курс | 3-й курс | 4-й курс |
| Общая учебная нагрузка (всего) | 288 (8 зач. ед) | 288 (8 зач. ед.) | 288 (8 зач. ед.) | 240 (8 зач. ед.) |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 240 | 240 | 240 | 240 |
| в том числе: | | | | |
| Лекции | - | - | - | - |
| Семинарские занятия | - | - | - | - |
| Практические занятия (в том числе интерактив) | 240 | 240 | 240 | 240 |
| Лабораторные работы | - | - | - | - |
| Контрольные работы (модули) | - | - | - | - |
| КСР | - | - | - | - |
| Контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса (групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции и т.п.) | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Итоговая аттестация | зачет | зачет | зачет | зачет |

4.2. Содержание разделов дисциплины

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | | | |
|--|------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 1-й курс (часов) | 2-й курс (часов) | 3-й курс (часов) | 4-й курс (часов) |
| Раздел 1. Техническая подготовка рукоборцев | | | | |
| Тема 1. Основы техники в армрестлинге | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Тема 2. Правила соревнований: организация и проведение | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спарринги. От 10% до 30% напряжения мышц. Совершенствование технических приемов борьбы | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Раздел 2. Методическая подготовка рукоборцев | | | | |
| Тема 1. Составные части технических приемов | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тема 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы | - | 10 | 20 | 10 |
| Тема 3. Судейство поединков | - | 20 | 20 | 40 |
| Раздел 3. Теоретическая подготовка рукоборцев | | | | |
| Тема 1. Психологическая подготовка в армрестлинге | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2. Техника безопасности при занятиях армрестлингом. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3. Принципы тренировки: дидактические и специфические | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 4. Средства восстановления | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 5. Техника безопасности на занятиях | 2 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Тема 6. Предупреждение травматизма на занятиях по армрестлингу | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 7. Информационная культура армспортсмена | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 8. Профессиональное развитие армспортсменов в условиях информатизации образования | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 9. Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Работа в научной школе «Теория и практика армрестлинга» | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Раздел 4. Физическая подготовка рукоборцев | | | | |
| Общая и специальная физическая подготовки | 80 | 50 | 50 | 50 |
| | 240 | 240 | 240 | 240 |

4.3. Самостоятельная работа студентов

| № з/п | Название тем | Количество часов |
|--------------|---|------------------|
| 1 | Выполнение дома физических упражнений | 90 |
| 2 | Спарринги | 70 |
| 3 | В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые параметры и анализировать факторы положительных и отрицательных изменений самочувствия в процессе занятия по армрестлингу | 16 |
| Итого | | 176 |

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Структурно-логические: в процессе изучения лекционного материала предполагает его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого

курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана входящего в неё).

Работа в команде: совместная работа студентов при выполнении практических заданий.

Активизация обучения: с целью развития познавательного интереса, умения находить подходы к решению проблемы студенту в самостоятельной работе ставится задача при работе с информационным ресурсом Интернет суметь обобщить информацию по заданной теме.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

устный опрос;
вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений);
контрольные работы;
темы рефератов.

Фонды оценочных средств, включающие вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), темы контрольных работ, темы рефератов и методы контроля, позволяющие оценить результаты обучающихся по данной дисциплине, помещаются в ФОСе.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

А) основная литература:

1. Армрестлинг: методика использования в образовательной среде вуза : учебное пособие / Л.Б. Казинская, С.В. Кузнецова, Д.В. Кузьмин [и др.]. – Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 72 с. – ISBN 978-5-7433-3375-2. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108682.html> (дата обращения: 25.01.2022).
2. Передельский А.А. Спорт как социальный феномен / А.А. Передельский. – М. : Спорт, 2016. – 312 с. – ISBN 978-5-906839-54-1 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839541.html> (дата обращения: 13.03.2020). – Режим доступа: по подписке.
3. Армрестлинг в системе спортивной тренировки и физического воспитания в вузе : учебное пособие / Д.В. Кузьмин, С.В. Кузнецова, Л.Б. Казинская [и др.]. – Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 96 с. – ISBN 978-5-7433-3404-9. – Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. –

URL: <https://www.iprbookshop.ru/108681.html> (дата обращения: 25.01.2022).

4. Драгнев Ю.В. Армрестлинг в школе : методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Пресс-экспресс. – 97 с.
5. Драгнев Ю.В. Принципы спортивной тренировки в армспорте / Ю.В. Драгнев // Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика [Текст]. – 2018. – С. 189–211. – См. электронную копию в репозитории <http://dspace.ltsu.org>

Б) дополнительная литература

1. Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке : учебное пособие / В.С. Гарник. – М. : Издательство МИСИ – МГСУ, 2017. – 177 с. – ISBN 978-5-7264-1673-1 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416731.html> (дата обращения: 01.04.2020). – Режим доступа : по подписке.
2. Драгнев Ю.В. Восстановление армспортсменов после тренировочных нагрузок в армспорте / Драгнев Юрий Владимирович // Современные проблемы физической реабилитации в Луганской Народной Республике [Текст]. – 2019. – С. 63–66.
3. Драгнев Ю.В. Организация и порядок проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в отделении СПС «Армспорт» для студентов Института физического воспитания и спорта (результаты работы за 2017–2018 учебный год) / Ю.В. Драгнев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика [Текст]. – 2018. – С. 229–239. – См. электронную копию в репозитории <http://dspace.ltsu.org>
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839572.html> (дата обращения: 01.04.2020). – Режим доступа : по подписке.
5. Каменская В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учеб. для бакалавров / В.Г. Каменская; И.Е. Мельникова. – СПб. : Питер, 2017. – 272 с.
6. Кошкадан Е.Н. Физическая культура как часть культуры общества и личности / Е.Н. Кошкадан, Е.Н. Карпенко // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности [Текст]. – 2018. – Т. 6 : Педагогические науки. – С. 331–335.
7. Кривец И.Г. Физическая культура в учреждениях высшего профессионального образования ДНР / И.Г. Кривец // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности [Текст]. – 2018. – Т. 6 : Педагогические науки. – С. 335–338.

В) Интернет-ресурсы:

1. Кудрявцев М.Д. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов [и др.]. – Красноярск : СФУ, 2017. – 230 с. – ISBN 978-5-7638-3674-5 - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836745.html> (дата обращения: 01.04.2020). – Режим доступа : по подписке.
2. Никитушкин В.Г., Спорт высших достижений : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – М. : Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3 – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017803.html> (дата обращения: 31.03.2020). – Режим доступа : по подписке.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

| Функциональное назначение | Бесплатное программное обеспечение | Ссылки |
|---------------------------|------------------------------------|--|
| Офисный пакет | Libre Office 6.3.1 | https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice |
| Операционная система | UBUNTU 19.04 | https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu |
| Браузер | Firefox Mozilla | http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx |
| Браузер | Opera | http://www.opera.com |
| Почтовый клиент | Mozilla Thunderbird | http://www.mozilla.org/ru/thunderbird |
| Файл-менеджер | Far Manager | http://www.farmanager.com/download.php |
| Архиватор | 7Zip | http://www.7-zip.org/ |
| Графический | GIMP (GNU | http://www.gimp.org/ |

| | | |
|--------------|-----------------------------|--|
| редактор | Image Manipulation Program) | http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP |
| Редактор PDF | PDFCreator | http://www.pdfforge.org/pdfcreator |
| Видеоплеер | Media Player Classic | http://mpc.darkhost.ru/ |

9. Лист дополнений и изменений

| № п/п | Дата внесения изменения / дополнения | Основание | Содержание изменения / дополнения | Лица, подтверждающие изменение / дополнение | |
|----------|---|-----------|---|--|--|
| | | | | Заведующий кафедрой (ФИО, подпись) | Директор / декан (ФИО, подпись) |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |