

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

А.А. Губарев

« 22 » ноября 20 25 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

Курс – 1–4 курсы (1–8-семестр) – ОФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования 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 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ: доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Драгнев Юрий Владимирович.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 4

Заведующий кафедрой ТМФВ




Е.В. Богданова

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

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС



Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

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.
ОПК-13	1.1 Б.ОПК-13.	Знает:

	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта; - состав судейской коллегии по индивидуальному виду 	<ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта; - состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции
--	--	--

	<p>спорта и функции отдельных спортивных судей.</p> <p>2.1. _Б.ОПК-13. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать 	<p>отдельных спортивных судей.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный
--	---	--

	<p>собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>3.1. Б.ОПК-13.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подготовки положения о соревновании; - навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; - навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта 	<p>соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками подготовки положения о соревновании; - навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; - навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта.
--	---	---

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	240	240	240	240

учебная нагрузка (всего) 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	60	60	60	60

в армрестлинге				
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	2	2	2	2

информатизации образования				
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

Методика преподавания учебного предмета «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армрестлинг»

Понятие методики обучения в армрестлинге охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, которые определяют в целом путь реализации разных заданий. В совершенстве завладеть базовыми, специальными и специфическими упражнениями, которые входят в арсенал армрестлинга, возможно лишь при условиях достаточно быстрого формирования и закрепления двигательных навыков. Поэтому успех в армрестлинге во многом зависит от рациональной методики обучения. Правильная реализация дидактических и специфических принципов спортивной тренировки – является необходимым условием успешного овладения техникой.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретным заданием обучения. Таким образом, внутри каждого метода, который используется во время тренировочного процесса в армрестлинге, есть разнообразные методические приемы. Чем больше запас методических приемов, тем более широкий диапазон применения конкретного метода.

В армрестлинге можно классифицировать методы обучения, которые позволяют оценить подобие и расхождение способов преподавания теоретического или практического материала и его усвоение, что необходимо знать при выборе методов для решения конкретного задания.

Во время тренировочного процесса в армрестлинге с помощью слова осуществляются много функций, которые составляют его конструктивную, организаторскую и другие стороны тренировочной деятельности. Верно подобранное слово активизирует весь тренировочный процесс, потому что помогает глубже осмыслить, активнее воспринять изучения специального упражнения или отдельного приема борьбы.

Методы использования слова

Описание – это способ создания у армспортсмена представления о том или ином приеме борьбы или о выполнении специального физического упражнения. Во время описания подаются определенные признаки приема или упражнения. *Объяснение* является важнейшим способом развития сознательного отношения армспортсменов к техническим приемам борьбы или выполнению упражнений. *Беседа* может использоваться тогда, когда возникают вопросы у армспортсменов. *Разбор* технического приема или упражнения проводится после их выполнения. Разбор может быть односторонним, когда его проводит только тренер, или в виде беседы при участии армспортсменов. *Задание* – есть конкретные установки перед выполнением технических приемов или специальных упражнений. *Указание* характеризуется тем, что подается сжато, а также требует точного выполнения, акцентирует внимание армспортсменов на необходимости выполнения задания. *Оценка* является итогом анализа выполнения того или другого приема борьбы или упражнения. *Подсчет* позволяет задавать армспортсменам необходим темп проведения технического приема. Темп выполнения специального упражнения. Осуществляется голосом с применением счета («один-два-три-четыре!»), счетом в соединении с односложными указаниями («один-два-выдох-вдох!»).

Практические методы

Метод целостного разучивания специальных упражнений или технических приемов борьбы. Этот метод используется при выполнении специального упражнения или приема борьбы в целом. Такое овладение движениями не характерно для большинства технических приемов борьбы в армспорте.

Метод подводящих специальных упражнений

Он содержит в себе целостное выполнение отдельного приема или упражнения, ранее изученных и структурно похожих с новым. Главным правилом использования этого метода является структурное подобие со специальным упражнением или приемом борьбы, которое разучивается.

Метод расчлененного разучивания специальных упражнений

Этот метод характеризуется выделением отдельных частей приема или специального упражнения, овладением каждым и сочетание их в целое выполнение. Искусственное дробление специального упражнения и приема борьбы на части облегчает овладение ими.

Определив основные понятия методики обучения двигательных действий в армрестлинге, необходимо ознакомиться с ведущими понятиями и сущностью этого процесса вообще.

Движение – прирожденная или приобретенная функция человека, связанная с постоянным перемещением тела или его составных частей с целью обеспечения активной жизнедеятельности. *Двигательное действие* – это активные движения человека, направленные на решение конкретных заданий [29].

Ведущим заданием в армрестлинге является формирования специфических движений и технических приемов борьбы. Процесс обучения любым двигательным действиям характеризуется такими особенностями:

- активная деятельность армспортсменов дает возможность быстрее завладеть учебным материалом;
- процесс обучения двигательным действиям в учебно-тренировочном процессе должен завершаться формированиям целостной системы двигательных навыков;
- обучение новым двигательным действиям в армрестлинге всегда базируется на основании предыдущих знаний и двигательного опыта армспортсменов.

Все эти особенности учитываются при определении конкретных знаний, средств, способов организации учебно-тренировочных занятий и методов обучения.

Двигательные умения и навыки. Одной из главных задач армрестлинге является формирование двигательных умений и навыков. Как двигательные умения, так и двигательные навыки, являют собой определённые функциональные образования, которые возникают в процессе освоения двигательных действий. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о технике исполнения того или иного приема борьбы, знакомства со специальными терминами, способами выполнения специальных физических упражнений, объяснения правил проведения поединка, которых необходимо придерживаться при разучивании нового движения в армрестлинге.

Умение выполнять новое двигательное действие связано с предыдущим двигательным опытом и уровнем общей физической подготовленности армспортсменов.

Различают две разновидности двигательных умений: а) умение осуществлять целостную двигательную деятельность. Эти умения связаны с необходимостью решать задания, которые возникают внезапно и быстро изменяются во время проведения поединка; б) умение выполнять отдельные, разные по сложности, движения. Эти умения постепенно переходят в навыки и, при этом, развитие идет от первичного овладения техникой движений к все большему их совершенствованию.

В процессе последующего усвоения двигательного действия (приема борьбы), с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более крепко. В зависимости от уровня запоминания движений, приемов борьбы, умения превращается в навык. Двигательные навыки, как более высокая степень владения двигательным действием, имеют исключительно важное значение в учебно-

тренировочной деятельности в армрестлинге. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого технического приема борьбы в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль во время его выполнения. Благодаря навыкам возникает единство движений, которое проявляется в легкости и стойком ритме проведения приема борьбы. С развитием навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды как «ощущение стола для борьбы», «ощущения соперника», «ощущения захвата». Крепкий двигательный навык (прием борьбы) сохраняется в течение многих лет. Стойкость двигательных навыков – важный фактор в тех случаях, когда техника выполнения приема борьбы не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. Развитие навыков всегда связано с повторением, причем таким, которое было бы лучше предыдущего его выполнения.

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:

Учебники и учебная литература по изучению дисциплины «Основы профессионального развития будущего учителя физической культуры»

Учебные издания цифрового образовательного ресурса «IPR SMART»

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. 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).

Электронные издания электронно-библиотечной системы «Лань»

1. Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. – Симферополь : КИПУ, 2018. – 248 с. – ISBN 978-5-907118-02-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/125195> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронные издания электронно-библиотечной системы

«Консультант студента»

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Никитушкин В.Г., Спорт высших достижений : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – 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.

Электронные издания электронного каталога библиотеки

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

1. 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.
2. Драгнев Ю.В. Принципы спортивной тренировки в армрестлинге / 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>
3. Драгнев Ю.В. Восстановление армспортсменов после тренировочных нагрузок в армрестлинге / Драгнев Юрий Владимирович //

Современные проблемы физической реабилитации в Луганской Народной Республике [Текст]. – 2019. – С. 63–66.

4. 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>

Интернет-ресурсы

1. Армрестлинг. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/1830841>

2. Что такое армрестлинг и какую пользу он приносит?. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://profitnessclub.ru/tpost/nj2r36v3n1-что-такое-armrestling-i-kakuyu-polzu-on>

3. Армрестлинг: история, плюсы и минусы и турниры. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://bodybuilding-and-fitness.ru/armспорт>

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 редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ 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)