

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы  
Кафедра производственного менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института управления  
и государственной службы  
Р.Г. Харьковский

(подпись)

29 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения армрестлингу»**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения армрестлингу» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 16с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения армрестлингу» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель А.Л. Омеляненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
производственного менеджмента «28» 08 2025 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой  
производственного менеджмента  А.В. Родионов

Переутверждена: «    »    20    г., протокол №

Директор института  
управления и государственной службы \_\_\_\_\_ Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института  
управления и государственной службы «01» 09 2025 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической  
комиссии института управления  
и государственной службы

 Е.В. Щербакова

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – формирование у обучающихся профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для организации, проведения и анализа тренировочного процесса в армрестлинге с учётом возрастных, физиологических и спортивных особенностей занимающихся.

#### **Задачи** дисциплины

- овладеть основами техникой борьбы в армрестлинге;
- развивать общую и специальную физическую подготовленность;
- развивать личностные качества (смелость, воля, самостоятельность, настойчивость, самодисциплина), способствующих достижению спортивных результатов.
- сформировать навыки здорового образа жизни.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика обучения армрестлингу» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки: «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе».

Содержание дисциплины логически связано с другими компонентами образовательной программы, включая: «Анатомия», «Педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в

		том числе с использованием цифровых технологий
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> (3 зач. ед)	<b>108</b> (3 зач. ед)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>	<b>16</b>
в том числе:		
Лекции	14	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	28	6
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>46</b>	<b>98</b>
Форма аттестации	зачет	зачет

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

**Тема 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.** Характеристика армрестлинга. Место и значение в системе физического воспитания. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.

**Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.** Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Методика ведения самоконтроля. Анкета «Здоровый образ жизни».

**Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.** Общая физическая подготовка и ее значение для армрестлера. Заминка. Разминка. Растяжка. Изучение и проведение упражнений для заминки, разминки, растяжки. Вводный мониторинг физического развития обучающихся.

**Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.** Значение технико-тактической подготовка и её роль в подготовке рукоборца. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Захват. Подготовительная фаза. Фаза борьбы. Спарринги.

**Тема 5. Соревновательная подготовка.** Соревнования. Регламент проведения соревнований.

##### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.	2	

2	Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	3	1
3	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	3	1
4	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.	3	1
5	Тема 5. Соревновательная подготовка.	3	1
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>4</b>

#### **4.4. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.	4	1
2.	Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	6	1
3.	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	6	1
4.	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.	6	2
5.	Тема 5. Соревновательная подготовка.	6	1
<b>Итого:</b>		<b>28</b>	<b>6</b>

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.		15	18
2	Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.		15	20
3	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.		15	20
4	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.		16	20
5	Тема 5. Соревновательная подготовка.		15	20
<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>98</b>

#### **4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов,

относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Армрестлинг: учебное пособие [Электронный ресурс] / А. В. Политов, С. В. Сень, В. П. Сущенко. — СПб. : Политех-Пресс, 2022. — 112 с. — Режим доступа: <https://elibrary.spbstu.ru/dl/2/i22-157.pdf/info>
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
3. Бодакин А.В. Основы армрестлинга. Учебное пособие / А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов. - М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014.
4. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное

пособие.- Москва, 2011.

5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: ACADEMIA, 2001.

6. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007.

**б) дополнительная литература:**

1. «Образовательная программа занятий армспортом» лауреата V Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования Ю.Н. Маришина. – Орел: РАА, 2002. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.

2. Щуркова Н.Е. Педагогическая технология. – М.: Педагогическое общество России, 2005.

3. Научно-методическое пособие по армспорту. – М.: Российская Ассоциация армспорта. Московская Федерация армспорта. Российская Государственная Академия физической культуры, 1997.

4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация. – М.: ФиС, 1989.

5. Карпман, В.Л. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин// В.К. Петров. - М.: Советский спорт 1989.

7. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника // Знание. – 2013. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).

**в) Интернет-ресурсы:**

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» – <https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту – <http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – [www.sportmanagement.ru](http://www.sportmanagement.ru)

Официальные сайты спортивных организаций, такие как [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru), [www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com), [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru), [biathlonrus.com](http://biathlonrus.com)

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

**7. Материально-техническое и программное 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

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Видеоплеер	Media Player Classic	<a href="http://mpc.darkhost.ru/">http://mpc.darkhost.ru/</a>

**8. Оценочные средства по дисциплине**  
**Паспорт**  
**оценочных средств по учебной дисциплине**  
**«Теория и методика обучения армрестлингу»**

Описание уровней сформированности и критериев оценивания  
компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Пороговый	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Основной		Базовый	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки
Заключительный		Высокий	владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в  
результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-4	Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	8

			ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.	8
			ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 5. Соревновательная подготовка.	8

#### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной	Тема 1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом. Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

			подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий		
		ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Тема 4. Техничко- тактическая подготовка.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 5. Соревновательная подготовка.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

		программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий		
--	--	--	--	--	--

### **1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)**

1. Краткий обзор развития армрестлинга в России и за рубежом.
2. Характеристика армрестлинга.
3. Место и значение в системе физического воспитания.
4. Возникновение армрестлинга и его становление как вида спорта и его выход на международную арену.
5. Врачебный контроль и особая роль его для рукоборца.
6. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
7. Общая физическая подготовка и ее значение для армрестлера.
8. Заминка. Разминка. Растяжка. Изучение и проведение упражнений для заминки, разминки, растяжки. Вводный мониторинг физического развития обучающихся.
9. Значение технико-тактической подготовка и ее роль в подготовке рукоборца.
10. Техническая подготовка.
11. Тактическая подготовка. Захват. Подготовительная фаза. Фаза борьбы. Спарринги.
12. Соревнования. Регламент проведения соревнований.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания	Критерий оценивания
------------------	---------------------

(интервал баллов)	
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

## 2. Типовые тестовые задания

- Какой из следующих факторов является наиболее важным для успешного выполнения техники армрестлинга?
  - Сила рук
  - Правильная техника
  - Скорость реакции
  - Выносливость
- Какой метод обучения наиболее эффективен для освоения техники армрестлинга?
  - Метод демонстрации
  - Метод лекций
  - Метод чтения
  - Метод групповой дискуссии
- Какой из следующих аспектов является ключевым для подготовки спортсмена к соревнованиям по армрестлингу?
  - Психологическая подготовка
  - Увеличение массы тела
  - Изучение правил соревнований
  - Наличие специализированной экипировки
- Упорядочите этапы подготовки к соревнованиям:
  - Тактическая подготовка
  - Физическая подготовка
  - Психологическая подготовка
- Упорядочите методы обучения армрестлингу:
  - Пошаговое обучение
  - Демонстрационный метод
  - Игровые методы
- Упорядочите этапы тренировки по армрестлингу:
  - Разминка
  - Основная часть тренировки

### ≡) Заминка

7. В армрестлинге важным аспектом является \_\_\_\_\_, который включает в себя силу, выносливость и скорость.
8. Одним из методов обучения армрестлингу является \_\_\_\_\_, который позволяет спортсменам увидеть правильное выполнение техники.
9. Перед соревнованиями спортсмен должен пройти \_\_\_\_\_, чтобы подготовить себя как физически, так и психологически.

#### *Методические рекомендации:*

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

### **3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

1. История развития армрестлинга как вида спорта.
2. Основные правила соревнований по армрестлингу.
3. Классификация весовых категорий и возрастных групп в армрестлинге.
4. Основные положения Федерального стандарта спортивной подготовки по армрестлингу.
5. Специфика соревновательной деятельности в армрестлинге.
6. Основные принципы построения тренировочного процесса.
7. Этапы спортивной подготовки армрестлера.
8. Средства и методы развития силы в армрестлинге.
9. Особенности тренировки кисти, предплечья и плечевого пояса.
10. Техника стартового положения и захвата.
11. Основные технические приёмы: «крюк», «верх», «боковой» и их вариации.
12. Тактические особенности ведения поединка.
13. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
14. Методика обучения начинающих армрестлеров.
15. Принципы индивидуализации тренировочного процесса.
16. Основы биомеханики движений в армрестлинге.
17. Профилактика травматизма и правила безопасности.
18. Контроль и оценка физической подготовленности спортсменов.
19. Использование тренажёров и вспомогательного оборудования.
20. Роль разминки и восстановления в тренировочном цикле.
21. Особенности подготовки женщин и юниоров в армрестлинге.
22. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия.
23. Структура тренировочного микроцикла.
24. Принципы планирования годичного тренировочного цикла.

25.Перспективы развития армрестлинга в системе физической культуры и спорта.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)