

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

Институт философии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Института философии
П.П. Складар
«19» 05 2024 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 подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

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 подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – __ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения армрестлингу» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным 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 физического воспитания

«24» 02 2024 г., протокол № 18

Заведующий кафедрой _____ Т.Н. Ермолаева

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Переутверждена: «__» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«15» 05 2024 г., протокол № 4

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ С.А. Пидченко

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – раскрытие и развитие спортивного и личностного потенциала студента посредством занятий армрестлингом.

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 входит в часть дисциплин, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин учебного плана.

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с дисциплинами: «Экономика спорта и спортивный бизнес», «Менеджмент спорта и спортивной индустрии», «Тенденции мировой индустрии 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

Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	33	16
в том числе:		
Лекции	11	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	22	8
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	75	92
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	1
2	Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2	2
3	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	2	2

4	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.	2	2
5	Тема 5. Соревновательная подготовка.	3	1
Итого:		11	8

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.	4	2
3.	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	4	2
4.	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.	6	2
5.	Тема 5. Соревновательная подготовка.	4	1
Итого:		22	8

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.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями	15	18
2	Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов	15	18
3	Тема 3. Общая физическая и специальная физическая подготовка.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	15	18
4	Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск	15	18

		источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений		
5	Тема 5. Соревновательная подготовка.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	15	20
Итого:			75	92

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. Бодакин А.В. Основы армрестлинга. Учебное пособие / А.В. Бодакин, Е.В. Корнеев, М.П. Рогов. - М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие.- Москва, 2011.
3. Фалеева, А.В. Секреты силового тренинга / А.В. Фалеева, 2007.
4. Армспорт. Специализированные тренировочные программы. / Под ред. Кондрашкина Е.Н., Ларина И.Д. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
5. Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт. Техника, тактика, методика обучения». – М.: АCADEMIA, 2001.

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

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – www.sportmanagment.ru

Официальные сайты спортивных организаций, такие как www.olympic.ru, www.sochi2014.com, www.rfs.ru, 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

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 Image	http://www.gimp.org/

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

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 подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе	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

			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, сообщения, тестовые задания, рефераты
		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	Тема 5. Соревновательная подготовка.	доклад, сообщения, тестовые задания, рефераты

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 (интервал баллов)	Критерий оценивания
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

1. Какой из следующих факторов является наиболее важным для успешного выполнения техники армрестлинга?
 - А) Сила рук
 - Б) Правильная техника
 - В) Скорость реакции
 - Г) Выносливость
2. Какой метод обучения наиболее эффективен для освоения техники армрестлинга?
 - А) Метод демонстрации
 - Б) Метод лекций
 - В) Метод чтения
 - Г) Метод групповой дискуссии
3. Какой из следующих аспектов является ключевым для подготовки

спортсмена к соревнованиям по армрестлингу?

- А) Психологическая подготовка
- Б) Увеличение массы тела
- В) Изучение правил соревнований
- Г) Наличие специализированной экипировки

4. Упорядочите этапы подготовки к соревнованиям:

- А) Тактическая подготовка
- Б) Физическая подготовка
- В) Психологическая подготовка

5. Упорядочите методы обучения армрестлингу:

- А) Пошаговое обучение
- Б) Демонстрационный метод
- В) Игровые методы

6. Упорядочите этапы тренировки по армрестлингу:

- А) Разминка
- Б) Основная часть тренировки
- В) 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. 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 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)