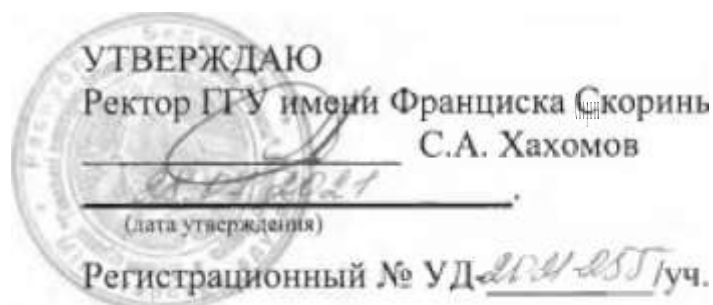


**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины»**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей**

2021 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 27.06.2017 г., рег. № ТД-СГ 025/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

СОСТАВИТЕЛИ:

С.Б. Пирогов – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта
(протокол № 10 от 18.05.2021г.);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
(протокол № 9 от 28.07.2021г.)

Перечень специальностей:

- 1-02 03 03 Белорусский язык и литература. Иностранный язык (английский) (1 курс)
- 1-21 05 01 Белорусская филология (по направлениям) (2,3 курс)
- 1-02 03 04 Русский язык и литература. Иностранный язык (английский, китайский) (1,2 курс)
- 1-21 05 02 Русская филология (по направлениям)
- 1-21 03 01 История (по направлениям)
- 1-23 01 02 Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-23 01 12 Музейное дело и охрана историко-культурного наследия (по направлениям)
- 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языка)
- 1-25 01 07 Экономика и управление на предприятии
- 1-25 01 04 Финансы и кредит
- 1-26 02 01 Бизнес-администрирование
- 1-25 01 12 Экономическая информатика
- 1-26 01 01 Государственное управление
- 1-31 01 01 Биология (по направлениям)
- 1-75 01 01 Лесное хозяйство
- 1-31 02 01 География (по направлениям)
- 1-51 01 01 Геология и разведка месторождений полезных ископаемых
- 1-33 01 02 Геоэкология
- 1-31 04 01 Физика (по направлениям)
- 1-31 04 03 Физическая электроника
- 1-31 04 08 Компьютерная физика
- 1-31 03 01 Математика (по направлениям)
- 1-31 03 03 Прикладная математика (по направлениям) (3 курс)
- 1-31 03 06 Экономическая кибернетика (по направлениям)
- 1-31 03 07 Прикладная информатика (по направлениям) (1,2 курс)
- 1-39 03 02 Программируемые мобильные системы
- 1-40 01 01 Программное обеспечение информационных технологий
- 1-40 04 01 Информатика и технологии программирования
- 1-53 01 02 Автоматизированные системы обработки информации
- 1-39 03 01 Электронные системы безопасности
- 1-98 01 01 Компьютерная безопасность (1 курс)
- 1-23 01 04 Психология
- 1-03 04 01 Социальная педагогика
- 1-86 01 01 Социальная работа (по направлениям)
- 1-24 01 02 Правоведение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» по армрестлингу разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр физического воспитания и спорта. Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в учебно-воспитательном процессе на всем протяжении обучения в соответствии с требованиями к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности. Отличительными особенностями данной программы по сравнению с предыдущими являются:

- продолжение деятельности учреждений высшего образования в области политики качества общего физкультурного образования,
- обновление содержания дисциплины,
- повышение эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровьесбережения обучающихся,
- использование индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций обучающегося.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» по армрестлингу является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих **задач**:

- создание представления об объективных предпосылках становления и развития армрестлинга;
- изучение теории и методики обучения технике и тактике, содержание средств и методов, а также приемов и действий в армрестлинге;
- получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в армрестлинге;
- получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности;

– формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов разных курсов и факультетов (включая студентов заочной формы обучения, являющихся членами сборных команд вузов), зачисленных для получения высшего образования I и II ступени в установленном порядке, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Образовательный процесс в спортивном отделении направлен на:

– соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

– повышение уровня спортивного мастерства;

– приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

– подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями учреждения высшего образования для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный график обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» спортивного учебного отделения по армрестлингу обучающиеся должны знать:

– правила избранного вида спорта;

– достижения белорусских спортсменов в данном виде спорта на международной арене;

– принципы Fair Play и олимпизма, спортивной этики;

– основы методики самостоятельных занятий и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта;

– основы организации соревнований и их судейства;

– гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

уметь:

- соблюдать требования техники безопасности при выполнении упражнений;

- владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

- осуществлять помощь в организации соревнования и судействе;

- владеть навыками здоровьесбережения;

- достойно отстаивать честь учреждения высшего образования на соревнованиях различного уровня.

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

А также:

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- повысить уровень функциональной подготовленности;

- освоить тренировочные и соревновательные нагрузки в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности обучающегося;

- приобрести навыки сохранения собственной физической формы.

Программный материал по физическому воспитанию базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

В соответствии со ст. 32, п. 11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» распределение по учебным отделениям осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» по армрестлингу изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 420 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим **основным требованиям**:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает **основные составляющие** (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (П.З.)

Профилактика травматизма.

Правила соревнований.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Развивать силу мышц рук (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).

Развивать силу мышц груди (упражнения со штангой, на тренажерах на перекладине, на брусках).

Развивать силу мышц кисти, предплечья (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).

Развивать силу мышц спины, пресса, ног (упражнения со штангой, с партнером, на тренажерах, на гимнастической стенке).

Развивать силу мышц бицепса, трицепса (упражнения со штангой, с гантелями, с резинкой, с ремнем).

Учить технике захвата. Совершенствовать технику захвата.

Учить технике борьбы способом «крюк». Совершенствовать технику борьбы способом «крюк».

Учить технике борьбы «в бок». Совершенствовать технику борьбы «в бок».

Учить технике «стартового положения». Совершенствовать технику «стартового положения».

Учить технике стартового усилия. Совершенствовать технику стартового усилия.

Учить технике борьбы в связке. Совершенствовать технику борьбы в связке.

Учить технике борьбы способом «верхом». Совершенствовать технику борьбы способом «верхом».

УТС (учебно-тренировочные схватки).

Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).

Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).

Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).

Развивать выносливость (кроссовая подготовка).

Развивать силовую выносливость (круговая тренировка).

Развивать специальную выносливость (соревновательные упражнения).

Развивать общую выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велопробеги, плавание, пешие походы).

Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).

Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).

Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением).

Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, челночный бег, беговые и прыжковые упражнения).

Кроссовая подготовка.

Индивидуальная работа над техникой.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс		210					8
П.3. 1.1	Занятие 1 1. Организационно-методическое занятие. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий.		2					
1.2	Занятие 2 1. Профилактика травматизма. 2. Учить технике «стартового положения». 3. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.3	Занятие 3 1. Учить технике захвата. 2. Учить технике стартового усилия.		2					
1.4	Занятие 4 1. Учить технике «стартового положения». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.5	Занятие 5 1. Учить технике «стартового положения». 2. Общая физическая подготовка (ОФП)/		2					
1.6	Занятие 6 1. Учить технике захвата. 2. Учить технике стартового усилия.		2					

1.7	Занятие 7 1. Правила соревнований. 2. Учить технике «стартового положения». 3. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.8	Занятие 8 1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. 2. Учить технике борьбы способом «крюк». 3. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.9	Занятие 9 1. Учить технике стартового усилия. 2. Развивать силу мышц рук (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					
1.10	Занятие 10 1. Учить технике борьбы способом «крюк». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.11	Занятие 11 1. Учить технике борьбы способом «крюк». 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.12	Занятие 12 1. Учить технике стартового усилия. 2. Развивать силу мышц груди (упражнения со штангой, на тренажерах на перекладине, на брусьях).		2					
1.13	Занятие 13 1. Учить технике борьбы в связке. 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.14	Занятие 14 1. Учить технике борьбы способом «верхом». 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.15	Занятие 15 1. Учить технике борьбы способом «верхом». 2. Развивать силу мышц кисти, предплечья (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					
1.16	Занятие 16 1. Учить технике борьбы способом «верхом».		2					

	2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).							
1.17	Занятие 17 1. Учить технике борьбы «в бок». 2. Развивать силу мышц спины, пресса, ног (упражнения со штангой, с партнером, на тренажерах, на гимнастической стенке).		2					
1.18	Занятие 18 1. Учить технике борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.19	Занятие 19 1. Учить технике борьбы «в бок». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.20	Занятие 20 1. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2					
1.21	Занятие 21 1. Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.22	Занятие 22 1. Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Кроссовая подготовка.		2					
1.23	Занятие 23 1. Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением). 2. Учить технике борьбы «в связке».		2					
1.24	Занятие 24 1. Развивать общую выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велопробеги, плавание, пешие походы). 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса (упражнения со штангой, с гантелями, с резинкой, с ремнем).		2					

1.25	Занятие 25 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.26	Занятие 26 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.27	Занятие 27 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.28	Занятие 28 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику стартового усилия.		2					
1.29	Занятие 29 1. Совершенствовать технику «стартового положения». 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.30	Занятие 30 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.31	Занятие 31 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2					
1.32	Занятие 32 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					
1.33	Занятие 33 1. Совершенствовать технику борьбы «верхом». 2. Развивать силу мышц кисти, предплечья (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					
1.34	Занятие 34 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.35	Занятие 35 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок».		2					

	2. Развивать силу мышц спины, пресса, ног (упражнения со штангой, с партнером, на тренажерах, на гимнастической стенке).							
1.36	Занятие 36 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.37	Занятие 37 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.38	Занятие 38 1. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2					
1.39	Занятие 39 1. Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.40	Занятие 40 1. Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Кроссовая подготовка.		2					
1.41	Занятие 41 1. Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением). 2. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, челночный бег, беговые и прыжковые упражнения).		2					
1.42	Занятие 42 1. Развивать общую выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велопробеги, плавание, пешие походы). 2. Индивидуальная работа над техникой.		2					
1.43	Занятие 43 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, челночный бег, беговые и прыжковые упражнения).		2					

1.44	Занятие 44 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.45	Занятие 45 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.46	Занятие 46 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику стартового усилия.		2					
1.47	Занятие 47 1. Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением). 2. Совершенствовать технику борьбы в связке.		2					
1.48	Занятие 48 1. Развивать силовую выносливость (круговая тренировка). 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.49	Занятие 49 1. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.50	Занятие 50 1. Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2					
1.51	Занятие 51 1. Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.52	Занятие 52 1. Развивать специальную выносливость (соревновательные упражнения). 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
	зачет							4
	Всего часов за 1 семестр		104					4

1.53	Занятие 53 1. Профилактика травматизма. 2. Совершенствовать технику «стартового положения». 3. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.54	Занятие 54 1. Профилактика травматизма. 2. Совершенствовать технику «стартового положения». 3. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.55	Занятие 55 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику стартового усилия.		2					
1.56	Занятие 56 1. Совершенствовать технику «стартового положения». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.57	Занятие 57 1. Совершенствовать технику «стартового положения». 2. Общая физическая подготовка (ОФП)		2					
1.58	Занятие 58 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику стартового усилия.		2					
1.59	Занятие 59 1. Правила соревнований. 2. Совершенствовать технику «стартового положения». 3. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.60	Занятие 60 1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. 2. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 3. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.61	Занятие 61 1. Совершенствовать технику стартового усилия. 2. Развивать силу мышц рук (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					
1.62	Занятие 62 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					

1.63	Занятие 63 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.64	Занятие 64 1. Совершенствовать технику стартового усилия. 2. Развивать силу мышц груди (упражнения со штангой, на тренажерах на перекладине, на брусьях).		2					
1.65	Занятие 65 1. Совершенствовать технику борьбы в связке. 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.66	Занятие 66 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.67	Занятие 67 1. Совершенствовать технику стартового усилия. 2. Развивать силу мышц кисти, предплечья (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					
1.68	Занятие 68 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.69	Занятие 69 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Развивать силу мышц спины, пресса, ног (упражнения со штангой, с партнером, на тренажерах, на гимнастической стенке).		2					
1.70	Занятие 70 1. Совершенствовать технику стартового усилия. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). 3. Индивидуальная работа над техникой.		2					
1.71	Занятие 71 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.72	Занятие 72 1. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2					

	2. УТС (учебно-тренировочные схватки).							
1.73	Занятие 73 1. Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.74	Занятие 74 1. Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Кроссовая подготовка.		2					
1.75	Занятие 75 1. Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением). 2. Совершенствовать технику борьбы «в связке». 3. Индивидуальная работа над техникой.		2					
1.76	Занятие 76 1. Развивать общую выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велопробеги, плавание, пешие походы). 2. Развивать силу мышц бицепса, трицепса (упражнения со штангой, с гантелями, с резинкой, с ремнем).		2					
1.77	Занятие 77 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.78	Занятие 78 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.79	Занятие 79 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2					
1.80	Занятие 80 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику стартового усилия. 3. Индивидуальная работа над техникой.		2					
1.81	Занятие 81 1. Совершенствовать технику «стартового положения».		2					

	2. Специальная физическая подготовка (СФП).						
1.82	Занятие 82 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2				
1.83	Занятие 83 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2				
1.84	Занятие 84 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса).		2				
1.85	Занятие 85 1. Совершенствовать технику борьбы «верхом». 2. Развивать силу мышц кисти, предплечья (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 3. Индивидуальная работа над техникой.		2				
1.86	Занятие 86 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2				
1.87	Занятие 87 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Развивать силу мышц спины, пресса, ног (упражнения со штангой, с партнером, на тренажерах, на гимнастической стенке).		2				
1.88	Занятие 88 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2				
1.89	Занятие 89 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2				
1.90	Занятие 90 1. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2				

	3. Индивидуальная работа над техникой.						
1.91	Занятие 91 1. Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2				
1.92	Занятие 92 1. Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Кроссовая подготовка.		2				
1.93	Занятие 93 1. Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением). 2. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, челночный бег, беговые и прыжковые упражнения).		2				
1.94	Занятие 94 1. Развивать общую выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велопробеги, плавание, пешие походы). 2. Индивидуальная работа над техникой.		2				
1.95	Занятие 95 1. Совершенствовать технику борьбы способом «крюк». 2. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, челночный бег, беговые и прыжковые упражнения). 3. Индивидуальная работа над техникой.		2				
1.96	Занятие 96 1. Совершенствовать технику борьбы способом «верхом». 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2				
1.97	Занятие 97 1. Совершенствовать технику борьбы «в бок». 2. Общая физическая подготовка (ОФП).		2				
1.98	Занятие 98 1. Совершенствовать технику захвата. 2. Совершенствовать технику стартового усилия.		2				
1.99	Занятие 99 1. Скоростно-силовая подготовка (упражнения с резиновыми амортизаторами, с		2				

	партнёром, с отягощением). 2. Совершенствовать технику борьбы в связке.							
1.100	Занятие 100 1. Развивать силовую выносливость (круговая тренировка). 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты). 3. Индивидуальная работа над техникой.		2					
1.101	Занятие 101 1. Развивать взрывную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Специальная физическая подготовка (СФП).		2					
1.102	Занятие 102 1. Развивать статическую силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. УТС (учебно-тренировочные схватки).		2					
1.103	Занятие 103 1. Развивать максимальную силу (упражнения на тренажерах, с резиновыми амортизаторами, с партнёром, с отягощением, преодолением собственного веса). 2. Развивать гибкость (пилатес, стретчинг).		2					
1.104	Занятие 104 1. Развивать специальную выносливость (соревновательные упражнения). 2. Развивать быстроту, ловкость (спортивные, подвижные игры, эстафеты).		2					
1.105	Занятие 105 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие дистанции, челночный бег, беговые и прыжковые упражнения). 2. Индивидуальная работа над техникой.		2					
	зачтено							4
	Всего часов за 2 семестр		106					4

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Форма контроля знаний

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

1. Практический зачёт (регулярность посещения учебных занятий, приём контрольных нормативов и тестовых заданий, участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях);
2. Теоретический зачёт (контроль теоретических знаний).

1. Практический зачёт

Контрольные нормативы

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента, занимающегося армрестлингом.

Практический зачёт проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	До 60 кг	До 70 кг	Св. 70 кг	
1	ОФП	Бег 100 м(с)	14.4	14.6	14.8
2		Челночный бег 3x10 м(с)	6.76	6.85	6.88
3		Бег 1500 м (мин., с)	6.39	6.42	6.45
4		Прыжок в длину с места (см)	220	215	210
5		Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	10	9	7
6		Жим штанги лежа (кг)	60	80	90
7		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз)	16	15	13
8		Сгибание, разгибание рук на параллельных брусьях за 20 сек (кол-во раз)	17	16	15
9	СФП	Сгибания, разгибания предплечья с гантелью (кг)	16	18	20

10		Вис на перекладине согнув руки (удержание 20 сек) (кг)	18	20	24
11		Сгибание, разгибание рук в запястьях с гантелью (кол-во раз)	18	22	26
12	ТПП	Выполнение движения в полной амплитуде до подушки («верхом», «в крюк», «в бок») Техника выхода из опасного положения (при различных видах кладки) Выполнение «дожима» Техника борьбы в связке			

2. Теоретический зачёт

Теоретическую часть итогового контроля рекомендуется принимать после сдачи студентами нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретический зачёт проводится в виде собеседования по разделам учебной программы.

Предполагается, что использование данной системы оценивания успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном в группах физического воспитания, позволит повысить мотивацию к занятиям студентов и объективно определить оценку, используя специфические тестовые задания.

Примерный перечень вопросов

1. История возникновения и развития армреслинга в мире.
2. История возникновения и развития армреслинга в Беларуси.
3. Тактико-техническая подготовка спортсмена.
4. Организация и проведение соревнований.
5. Правила соревнований по армреслингу.
6. Методика обучения технике захвата.
7. Методика обучения технике старта.
8. Методика обучения технике борьбы способом «верхом».
9. Методика обучения технике борьбы способом «крюк».
10. Методика обучения технике борьбы способом «в бок».
11. Развитие физических качеств в армреслинге.
12. Общая физическая подготовка спортсмена.
13. Специальная физическая подготовка спортсмена.

Рекомендуемые темы реферативных работ

1. История развития армреслинга.
2. Правила соревнований по армреслингу.
3. Жеребьевка, протокол соревнований.
4. Техника борьбы в армреслинге.
5. Тактика борьбы в армреслинге.
6. Организация соревнований по армреслингу в вузе.
7. Методика обучения тактико-техническим действиям.
8. Характерные при занятиях армрестлингом.
9. Оказание первой медицинской помощи при травмах в армрестлинге.
10. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Ибришев, Х. Р. Тренировка силы кисти армрестлеров / Х. Р. Ибришев // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55–1. – С. 177–183.
2. Физическая культура : учеб. программа учреждений высш. образования для спортивного учеб. отделения ; сост.: С. В. Хожемпо, К. С. Вашкевич, О. Л. Гракович. – Минск : БГУ, 2018. – 66 с.
3. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
4. Малиновский А.С., Баранов Д.В., Зыкун Ж.А. «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей университета: тексты лекций / М-во образов. РБ, – Гомель: УО «ГГУ им.Ф.Скорины», 2017.

Дополнительная литература

1. Живора, П. В. Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. зав. / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. 2. Бодакин, А. В. Основы армрестлинга : учеб. пособие / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов. – М. : МГУП им. Ивана Федорова, 2014.
2. Армрестлинг : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорусская федерация армрестлинга ; сост.: В. В. Бабук, К. А. Гусалов, В. А. Ладес. – Минск : РУМЦ ФВН, 2009. – 51 с.
3. Бражник, А. Л. Эффективные методики развития силы. Атлетическая подготовка, армрестлинг, пауэрлифтинг / А. Л. Бражник. – Харьков : ФЛП И. М. Дудукчан, 2010. – 264 с.
4. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки / И. В. Бельский. – 3-е изд. – Минск : 2006. – 384 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
6. Живора, П. В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / П. В. Живора, А. И. Рахматов. – М. : Академия, 2001. – 112 с. 20.
7. Живора, П. В. Борьба на руках / П. В. Живора // Спортивная жизнь России. – 1995. – № 9–11, 21.
8. Живора, П. В. Теория и методика армспорта : учеб. программа / П. В. Живора. – М., 2002. – 48 с.
9. Никулин, И. Н. Особенности использования различных средств и методов развития силовых качеств в армспорте / И. Н. Никулин, М. С. Филатов // Материалы междунар. науч. конгр., Белгород, 21–24 окт. 2009 г. : в 2 ч. / под ред. В. В. Сокорева. – Белгород : Бел ГУ, 2009. – Ч. 1. – С. 267–270.

10. Усанов, Е. И. Армрестлинг – борьба на руках : учеб. пособие / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. – М. : РУДН, 2006.

11. Бондаренко К.К. Физическое воспитание для спортивного учебного отделения: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.

12. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.

13. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им. Ф Скорины, 2006.

Библ.

Изд.

И.В. Никишова