

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

**Ю. В. Драгнев**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК  
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И  
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ  
В ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

(Результаты работы за 2017–2018 учебный год)

Луганск – 2018

УДК 378.011.3:796–051; 796; 002+316.77; 37.013

ББК 74, 86.372.

Д-74

**Рецензенты:**

**Чорноштан А. Г.** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Драгнев Ю. В.**

**Д-74** **Организация и порядок проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (Результаты работы за 2017–2018 учебный год) / Информац. издание / ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 68 с.**

*Возобновление в университете такого вида спорта как «Армспорт» в рамках физкультурно-оздоровительной работы дает возможность студентам зарекомендовать себя с положительной стороны, повысить уровень физической и технической подготовленности, а так же популяризировать данный вид спорта среди сокурсников. В основу информационного издания были положены статьи Ю. В. Драгнева о результатах организации и порядка проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в течение 2017–2018 учебного года, размещенные на сайте университета: <http://ltsu.org>.*

*Издание предназначено для студентов, преподавателей и специалистов, работающих в области спорта.*

УДК 378.011.3:796–051; 796; 002+316.77; 37.013

ББК 74, 86.372.

Рекомендовано к печати кафедрой теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол №10 от 24.04.2018 г.)

Рекомендовано к печати спортивным клубом ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол №10 от 24.04.2018 г.)

© Драгнев Ю. В., 2018

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....5

### **ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ В ОТДЕЛЕНИИ «АРМСПОРТ» ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

- 1.1. Организация работы отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта.....6
- 1.2. Рабочая программа по дисциплине: Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт».....8
- 1.3. Участие студентов отделения «Армспорт» Института физического воспитания и спорта в соревнованиях по армспорту.....26
- 1.4. Профориентационная работа со студентами отделения «Армспорт» Института физического воспитания и спорта.....29

### **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ В ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО» ПРИ ПОДДЕРЖКЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА УНИВЕРСИТЕТА**

- 2.1. Организация занятий по армспорту со студентами университета.....30

2.2.Участие студентов университета в соревнованиях по армспорту.....	31
2.3.Профориентационная работа со студентами университета.....	58
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>59</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>60</b>
Приложение 1. Положение о проведении соревнований по армспорту среди студентов отделения СПС «Армспорт» (29.11.2017 года).....	60
Приложение 2. Положение о проведении соревнований по армспорту по системе ARMFIGHT среди студентов университета (19.02.2018 года).....	62
Приложение 3. Положение о проведении соревнований по армспорту по системе ARMFIGHT среди студентов университета (12.03.2018 года).....	64
Приложение 4. Положение о проведении соревнований по армспорту среди студентов университета (09.04.2018 года).....	66

## ВСТУПЛЕНИЕ

В 2017–2018 году в рамках деятельности кафедры теории и методики физического воспитания была возобновлена работа отделения СПС «Армспорт» для студентов Института физического воспитания и спорта, а так же в рамках работы спортивного клуба университета была организована работа секции «Армспорт» для студентов всех направлений подготовки в вузе.

Возобновление в университете такого вида спорта как «Армспорт» в рамках физкультурно-оздоровительной работы дает возможность студентам зарекомендовать себя с положительной стороны, повысить уровень физической и технической подготовленности, а так же популяризировать данный вид спорта среди сокурсников.

В основу информационного издания были положены статьи Ю. В. Драгнева о результатах организации и порядка проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в течение 2017–2018 учебного года, размещенные на сайте университета: <http://ltsu.org>.

Автор выражает благодарность заведующему кафедрой теории и методики физического воспитания **Т. Т. Ротерс**; заведующему кафедрой физического воспитания **В. Н. Слепцову**, а так же председателю спортивного клуба университета **А. С. Лимонченко** за поддержку развития армспорта в вузе.

Все отзывы и конструктивные пожелания по содержанию издания будут приняты автором с благодарностью и учтены в следующих публикациях.

## ГЛАВА 1

### ОРГАНИЗАЦИИ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ В ОТДЕЛЕНИИ «АРМСПОРТ» ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»

#### 1.1. Организация работы отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта

В отделении «Армспорт» Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в 2017–2018 годах обучаются 7 студентов: **Коренева Ангелина, Кравченко Никита, Хромых Дмитрий, Рудаков Григорий, Плешаков Артем, Курманалиев Амиль.**

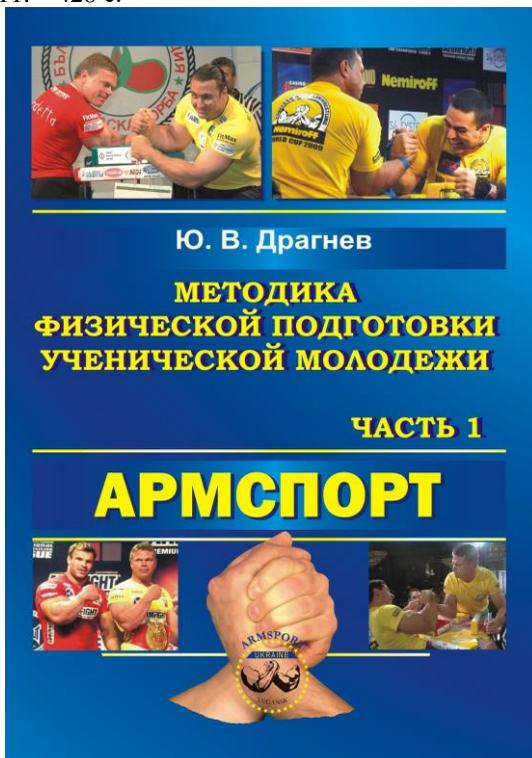
Занятия по армспорту проходят по утвержденному расписанию:

№	День недели	Место	Время	Тренер
1	Понедельник	Фитнес-центр	15.00–16.20	Ю.В.Драгнев
2	Среда	Фитнес-центр	15.00–16.20	Ю.В.Драгнев
3	Пятница	Фитнес-центр	15.00–16.20	Ю.В.Драгнев

Основным учебником для организации проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в отделении «Армспорт» института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР

«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» является учебное пособие:

**Драгнев Ю. В.** Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. „Армспорт“ : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. „Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко“. – Луганск : Изд-во ДЗ „ЛНУ имени Тараса Шевченко“, Элтон-2, 2011. – 428 с.



Учебно-тренировочный процесс направлен на повышение уровня технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовленности студентов при занятиях армспортом.

Студенты изучают технику безопасности при занятиях армспортом, правила соревнований по армспорту и т.д.

## **1.2.Рабочая программа по дисциплине: Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
(ЛНУ имени Тараса Шевченко)  
Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по  
научно-педагогической работе  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Дятлова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине: **Спортивно-педагогическое совершенствование  
«Армспорт»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Отрасль знаний: 49.00.00 Физическая культура и спорт  
Профиль: Физическое воспитание  
Форма освоения ООП: очная, заочная  
Курс 1-4

Луганск  
2017 год

Рабочая программа дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт» для бакалавров дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки 6.010201 «Физическое воспитание».

«31» августа 2017 года. – 12 с.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Ю. В. Драгнев

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания «31» августа 2017 г., протокол № 1  
Заведующий кафедрой ТМФВ \_\_\_\_\_ Т. Т. Ротерс

Одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта 12.09.2017 г., протокол № 1.  
Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта \_\_\_\_\_ И. В. Прихода

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ В. В. Савенков  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

© Драгнев Ю.В., 2017 год  
© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2017 год

## Структура и содержание дисциплины

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

**Цель изучения дисциплины** – формирование целостной системы теоретических и методических знаний, практических умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по армспорту во внеклассной работе.

#### **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 армспорта и их терминологическими названиями.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт» относится к циклу дисциплин профессиональной и практической подготовки студентов по направлению подготовки «Физическое воспитание».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**знания** о значении физической культуры в жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья;

базовые знания о технике выполнения специфических упражнений, об основах методики развития двигательных качеств, о гигиенических требованиях к проведению занятий по армспорту, о технике безопасности на занятиях армспорту;

**умения** выполнять физические упражнения в армспорте, использовать специфические физические упражнения для целенаправленного развития основных физических качеств, применять приёмы самостраховки в процессе выполнения технических приемов борьбы; оказывать первую помощь при травматических повреждениях;

**навыки** использования жизненно важных двигательных действий в повседневной деятельности, использования средств армспорта как одного из главных факторов в организации здорового образа жизни, использования армспорта в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Организация и методика оздоровительной и спортивно-массовой работы».

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт», должны

**знать:**

1. Основы техники выполнения упражнений армспорта.
2. Методика обучения двигательным действиям.
3. Методику физической, психологической и тактической подготовки армспортсменов.

4. Средства восстановления.
5. Технику безопасности на занятиях по армспорту.
6. Предупреждение травматизма на занятиях по армспорту.
7. Правила соревнований по армспорту.

**уметь:**

1. Использовать практические методы, обучения двигательным в армспорте.

2. Пользоваться методами повторных, максимальных, динамических, изометрических усилий и комбинированным методом в физической подготовке армспортсменов.

3. Осуществлять судейство соревнований по армспорту.

1. В основах техники выполнить постановку руки, захват штыря, упоры ног, захваты, стартовое положение, движения кисти, движения локтя по подлокотнику, наклоны туловища, повороты туловища, полуприседы.

2. В методике обучения двигательным действиям научить использовать методы использования слова, использовать практические методы, двигательным умениям и навыкам (первая фаза вторая фаза третья фаза), осуществлять реализацию задач на этапе начального разучивания (фазы технических приемов борьбы: атакующие приемы, защитные приемы, отработка фаз технических приемов борьбы в парах), осуществлять реализацию задач на этапе углубленного разучивания, осуществлять реализацию задач на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования (отработка победной фазы атаки и стартовой фазы защиты, упражнения в парах с ремнем и без ремня).

3. В физической подготовке пользоваться методами повторных усилий, максимальных усилий, динамических усилий, изометрических усилий и комбинированным

методом. Выполнить упражнения для локтевого сустава (в сторону), для локтевого сустава с поворотом туловища на 45°, для мышц плеча (французский жим), для мышц плеча (трицепс) – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, для мышц плеча (бицепса) – опускание и поднимание гантели от 110° до 90°, для мышц плеча – опускание и поднимание гантели от 90° до 70°, для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускание и поднимание гантели от 110° до 90°, для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускание и поднимание гантели от 90° до 70°, для грудных мышц (жим лежа), для грудных мышц разведение и сведение рук лежа, для широчайшей мышцы спины – (подтягивания на одной руке), для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в полупронированном положении предплечья, для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья, мышц пальцев рук – опускания и поднимания штанги, руки сзади, для мышц брюшного пресса (верхний пресс), упражнения для активной и пассивной гибкости.

4. Во время изучения психологической подготовки выполнить тренировки при наличии отвлекающих факторов во время поединка, использовать ключевые слова во время поединка, осуществлять контроль за направлением взгляда во время поединка, тренировки четкости и ясности образов (воображение стола, воображение положительного выполнения того или иного приема борьбы, воображение позитивного выступления на соревнованиях, тренировки психологических умений и навыков (ознакомление с тренировкой психических умений, усвоение психических умений, практическое овладение психическими умениями).

5. В тактической подготовке во время выбора технических приемов борьбы с разными соперниками до

начала поединка и во время поединка выполнить «крюк в защите против верха в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «верх в защите против крюка в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «крюк в атаке против верха в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «верх в атаке против верха в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «крюк в атаке против крюка в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

6. Знакомясь с предупреждением травматизма на занятиях по армспорту установить специальные физические упражнения влияют на травматичность в армспорте, определить каковы основные причины травматизма в армспорте, охарактеризовать виды страховки при выполнении специальных физических упражнений, установить что входит в врачебный контроль и самоконтроль в отношении занятий по армспорту.

7. Изучая правила соревнований по армспорту выполнить судейство поединка (судейство поединка с одним рефери, судейство поединка с рефери и его помощником), научить судейству поединка (научить судейству поединка с одним рефери, научить судейству поединка с рефери и его помощником), вести протокол соревнований (ведение протокола соревнований с четным количеством участников, ведение протокола соревнований с нечетным количеством участников).

Главными требованиями к учебно-тренировочному процессу в армспорте являются:

1. Дифференцированный подход к студентам в учебном процессе с учетом состояния их здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности.

2. Обеспечение решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач.

Важным условием осуществления учебного процесса по армспорту является соблюдение дидактических принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности и последовательности; прочности и научности. Творческое использование на занятиях по армспорту этих дидактических принципов требует применения адекватных методов обучения. Занятия по армспорту проводятся совместно для юношей и девушек.

**владеет навыками:** выполнения базовых физических упражнений армспорта, использования различных методик обучения специфическим упражнениям, использования средств армспорта в организации здорового образа жизни студентов, проведения профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

***общекультурные компетенции (ОК):***

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические и культурные различия;
- способность к самоорганизации и самообразованию;
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

***профессиональные компетенции в сфере педагогической деятельности (ПК):***

- способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность,

- организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность;
- способность проводить тренировочные занятия по армспорту с учетом особенностей занимающихся;
  - способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;
  - способность использовать средства армспорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
  - способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
  - способность организовывать и осуществлять судейство соревнований по армспорту.

## 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
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>240</b> (7 зач. ед.)	<b>240</b> (7 зач. ед.)	<b>240</b> (8 зач. ед.)	<b>240</b> (7 зач. ед.)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>
Лекции	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	240	240	240	240
Лабораторные работы	-	-	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-	-	-
КСР	-	-	-	-

Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции и т.п.</i> )	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>48</b>	<b>12</b>
Итоговая аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

### **1. Модуль 1**

#### **Содержательный модуль 1. Технические основы армспорта**

Тема 1. Основы техники: составные части технических приемов

Тема 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание атакующих и защитных приемов борьбы

#### **Содержательный модуль 2. Методические основы армспорта**

Тема 1. Основы техники: составные части технических приемов

Тема 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание атакующих и защитных приемов борьбы

Тема 3. Правила соревнований: организация и проведение

### **Модуль 2**

#### **Содержательный модуль 1. Теоретические основы армспорта**

Тема 1. Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков

Тема 2. Применение информационных технологий на занятиях по армспорту

Тема 3. Принципы тренировки: дидактические и специфические

- Тема 4. Средства восстановления  
 Тема 5. Техника безопасности на занятиях  
 Тема 6. Предупреждению травматизма на занятиях  
 Тема 7. Правила соревнований: организация и проведение  
 Тема 8. Информационная культура армспортсмена  
 Тема 9. Профессиональное развитие армспортсменов в условиях информатизации образования  
 Тема 10. Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика

## Содержательный модуль 2. Физическая подготовка армспортсменов

Тема 1. Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовым) упражнениям.

### 4.3. Лекции не предусмотрены

## 1. Структура учебной дисциплины

Названия Содержательных модулей и тем	Количество часов											
	Дневная форма						Заочная форма					
	всего	в том числе					всего	в том числе				
л		п	лаб	инд	з.р.	п		лаб	инд	з.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Содержательный модуль 1. Технические основы армспорта</b>												
Основы техники: составные части технических приемов			60									
Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание атакующих и защитных приемов борьбы			60									
<b>Итого по содержанию модулю 1</b>			120									
<b>Содержательный модуль 2. Методические основы армспорта</b>												
Основы техники:			6									

составные насти технических приемов																			
Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание атакующих и защитных приемов борьбы			6																
Правила соревнований: организация и проведение			8																
<b>Итого по содержательно му модулю 2</b>			20																
<b>Всего часов</b>			0																
<b>Модуль 2</b>																			
<b>Теоретические основы армспорта</b>																			
<b>Содержательный модуль 1. Теоретические основы социально-биологические особенности физической культуры студентов</b>																			
Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков			4																
Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика			4																
Принципы тренировки: дидактические и специфические			4																
Средства восстановления			4																
Техника безопасности на занятиях			4																
Предупреждению травматизма на занятиях			4																
Правила соревнований: организация и проведение			4																
Информационная культура спортсмена			4																
Профессиональное развитие спортсмена в условиях информатизации и образования			2																
Применение информационных технологий			2																

на занятиях по армспорта													
Итого по содержанию 1		36											
<b>Содержательный модуль 2. Физическая подготовка армспортсменов</b>													
<i>Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовыми) упражнениями</i>			64										
Итого по содержанию 2													
<b>Всего часов</b>	240	36	204										

### 5. Темы практических занятий

№ з/п	Название темы	Количество часов
1	Основы техники: составные части технических приемов	60
2	Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание атакующих и защитных приемов борьбы	60
3	Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовыми) упражнениями	64

### 6. Лабораторные работы не предусмотрены

### 7. Самостоятельная работа студентов

№ з/п	Название тем	количество часов
1	По группам специфических физических упражнений в армспорте составить словарь	20
2	Составить и записать в форме конкретного терминологической записи комбинацию из 2-3 технических	20

	приемов борьбы	
3	В процессе выполнения индивидуальных заданий освоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях	20
4	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые параметры и анализировать факторы положительных и отрицательных изменений самочувствия в процессе занятия по армспорту	24
<b>Итого</b>		<b>84</b>

## **8. Курсовые работы не предусмотрены**

## **9. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с использованием отдельных элементов следующих видов образовательных технологий (классификация по признакам модернизации традиционной системы обучения):

*модульно-рейтинговая технология обучения* – при освоении всех разделов дисциплины;

## **10. Формы контроля освоения дисциплины.**

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

1. Индивидуальный опрос.
2. Физическое и техническое тестирование.

## **11. Методы обучения**

1. Фронтальный.
2. Групповой.
3. Парный.

## 12. Методы контроля

1. Метод устного контроля.
2. Индивидуальный опрос.
3. Физическое тестирование.
4. Тематический контроль.
5. Итоговый контроль.

## 13. Распределение баллов, которые получают студенты

Модуль 1 Поточное тестирование и самостоятельная работа			Сума		
Содержательный модуль №1		Содержательный модуль № 2			
T1	T2	T1	T2	T3	100
60	20	6	6	8	

Модуль 2 Поточное тестирование и самостоятельная работа											Сума
Содержательный модуль №1										Содержательный модуль № 2	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T1	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	

T1, T2 ... – темы содержательных модулей.

Общая сумма рейтинговых баллов определяется путем сложения итоговых баллов за отдельные виды подготовки. Максимальная общая сумма рейтинговых баллов, с учетом всех тем – 200. „Зачтено” получают студенты (если формой контроля является зачет), которые набрали не менее 50% максимального количества баллов.

Техническая подготовка – 60 баллов  
 Методическая подготовка – 40 баллов  
 Теоретическая подготовка – 40 баллов  
 Физическая подготовка – 60 баллов

Если формой контроля является экзамен или дифференцированный зачет, то мак-симальну общую сумму рейтинговых баллов (200 баллов), или набранную сумму баллов, надо поделить на 2, а затем соотнести со шкалой оценивания ECTS для получения оценки.

### Критерии итогового оценивания

Национальная шкала	Процент	Шкала ECTS
отлично	90 – 100%	<b>A</b> отлично – отличное выполнение работы с незначительным количеством ошибок
хорошо	83 – 89%	<b>B</b> очень хорошо – выше среднего уровня с несколькими ошибками
хорошо	75 – 82%	<b>C</b> хорошо – в целом правильная работа с несколькими грубыми ошибками
удовлетворительно	63 – 74%	<b>D</b> удовлетворительно – посредственно, со значительным количеством недостатков
удовлетворительно	50 – 62%	<b>E</b> достаточно – выполнение удовлетворяет минимальные критерии оценки
неудовлетворительно	21 – 49%	<b>FX</b> неудовлетворительно – для получения кредита нужна некоторая доработка
неудовлетворительно	0 – 20%	<b>F</b> неудовлетворительно – необходимо повторное изучение дисциплины.

#### **14. Методическое обеспечение**

1. Ашмарин Б. А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин / Учеб. пособие. ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1973.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин / ФиС. – Москва, 1978.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
4. Драгнев Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина 1 „Армспорт” : навч. посіб. для студ. Ін-ту. фіз. виховання і спорту, учителів фіз. виховання, тренерів з армспорту / Ю. В. Драгнев ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 424 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров / Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 261 с.

#### **15. Рекомендуемая литература**

##### **Базовая**

1. Ковальчук В. В., Моїсєєв Л. М. Основы наукових досліджень / В. В. Ковальчук, Л. М. Моїсєєв / Навч. посібник. К.: ВД „Професіонал”, 2004.

2. Лудченко А. А. Основы научных исследований / А. А. Лудченко, Я. А. Лудченко, Т. А. Примак / Учебн. пособие. – К., О-во «Знання», КОО, 2001.

#### **Дополнительная**

1. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М., ФиС, 1974.
2. Методика исследования в физической культуре. Под общ. ред. Д. Д. Донского. – М., ФиС, 1961.

### **16. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; демонстрационные приборы; при необходимости – средства мониторинга.

### **1.3.Участие студентов отделения «Армспорт» Института физического воспитания и спорта в соревнованиях по армспорту**

**19 февраля 2018** года в Фитнес-центре университета состоялся **ARMFIGHT** до 90 кг на правую руку среди студентов отделения СПС (спортивно-педагогическое совершенствование) **Кравченко Никиты** (4 курс специальности «Физическое воспитание») и **Хромых Дмитрия** (1 курс специальности «Спорт»). **ARMFIGHT** проводился по правилам PAL из 6 раундов. Со счетом **6:0** победу одержал **Кравченко Никита**.

Главными судьей соревнований был к.п.н, доцент кафедры физического воспитания, тренер по армспорту **Ю. В. Драгнев**. Поддержка **ARMFIGHT** осуществлялось председателем спортивного клуба университета **А. С. Лимонченко**.

«Соревнования такого формата проходили впервые в Фитнес-центре университета. Отделение СПС (спортивно-педагогическое совершенствование) относится к кафедре теории методики физического воспитания (заведующий кафедры **Т. Т. Ротерс**). Была интересная борьба и выявлен лучший армспортсмен **ARMFIGHT**, который проводился по правилам PAL из 6 раундов. Со счетом 6:0 победу одержал **Кравченко Никита**. Знакомство студентов с такой системой соревнований за профессиональным столом является одной из основных задач профессиональной подготовки в отделении СПС «Армспорт». Основными целями и задачами соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди студентов университета. В целом, соревнования прошли в простой и добродушной атмосфере. Я поздравляю **Кравченко Никиту** и **Хромых Дмитрия**, что не было травм, и что они смогли получить

первый опыт соревнований за профессиональным столом по армспорту в отделении СПС «Армспорт». Приглашаем всех заинтересованных студентов на тренировки по армспорту для подготовки к соревнованиям», – говорит судья национальной категории по армспорту, тренер, доцент кафедры физического воспитания **Ю. В. Драгнев**.

Победители и призеры были награждены грамотами и медалями.



**На фото слева направо:  
Кравченко Никита,  
Драгнев Юрий Владимирович,  
Хромых Дмитрий**

**ARMFIGHT  
(19 февраля 2018 года)**



**Кравченко Никита, Хромых Дмитрий**



**ARMFIGHT  
(19 февраля 2018 года)**

## 1.4. Профориентационная работа со студентами отделения «Армспорт» Института физического воспитания и спорта

В отделении «Армспорт» Института физического воспитания и спорта со студентами проводится профориентационная работа. Для этого был подготовлен буклет «Армспорт» (борьба на руках)»

 <p>Ю. В. Драгин МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕБНОЙ МОЛОДЕЖИ ЧАСТЬ 1 <b>АРМСПОРТ</b></p> <p>Нага по армспорту Драгине Юрии Владимировиче</p>	 <p>Вы сможете вступить в Федерацию Армспорта Луганской Народной Республики</p> <p>ТЕЛЕФОН Кафедры теории и методики физического воспитания: 53-55-15</p>	<p>Институт физического воспитания и спорта Кафедра теории и методики физического воспитания</p> <p><b>АРМСПОРТ</b> (борьба на руках)</p>  <p>Занятия проводит доцент кафедры ТМФФ Драгин Юрий Владимирович ноб. 066-049-40-28</p>
---	--	---

<p>В современном мире спорта приходится постоянно совершенствоваться: технической, физической, тактической, психологической, и т.д. Быстро сойдешь и распространятся разнообразные фармакологические средства восстановления организма спортсмена.</p> <p>Армспорт относится к достигшим молодым видам спорта. Но это не дает основания считать его неинтересным видом спортивной соревновательной. Благодаря занятиям по армспорту совершенствуется способность мгновенно выдержать во время проведения победного покаяния, формируется спортивно-боевой дух, тренируется внимательность и воля к победе.</p> <p>Но для того, чтобы иметь успех именно в армспорте, необходимо иметь не только отличную физическую, психологическую, тактическую или техническую подготовку, обязательно необходимо также специальные знания и сознательное отношение спортсменов к учебно-тренировочному процессу. Они являются залогом успешного выступления на соревновательном высшем уровне. Армспортсменам необходимо иметь хорошие представления о системе спортивной подготовки и понимать, из чего она складывается и как осуществляется.</p>	<p><b>Что Вы узнаете?</b></p> <p>ТЕМА 1. Основы техники: составные части техничек призов</p> <p>ТЕМА 2. Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы</p> <p>ТЕМА 3. Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовым) упражнениям</p> <p>ТЕМА 4. Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков</p> <p>ТЕМА 5. Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика</p> <p>ТЕМА 6. Топы: виды тренировок: дидактические и специфические</p> <p>ТЕМА 7. Средства восстановления</p> <p>ТЕМА 8. Техника безопасности на занятиях</p> <p>ТЕМА 9. Предотвращение травматизма на занятиях</p> <p>ТЕМА 10. Правила соревнований по армспорту</p> 	 <p>Чемпион мира по армспорту Андрей Пруцков из Ю.В. Драгин</p> <p><b>Что Вы сможете уметь?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борьбу на руках на уровне Мастера спорта и выше.</li> <li>2. Пользоваться специфическими физическими упражнениями для каждого приема борьбы в спортивной тренировке.</li> <li>3. Обучать техническим приемам борьбы и специфическим физическим упражнениям.</li> </ol>
---	--	--

**ГЛАВА 2**  
**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК**  
**ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И**  
**СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО**  
**АРМСПОРТУ В ГОУ ВПО ЛНР**  
**«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**  
**ПРИ ПОДДЕРЖКЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА**  
**УНИВЕРСИТЕТА**

**2.1. Организация занятий по армспорту со студентами университета**

В 2017 – 2018 учебном году секцию «Армспорт» посещают студенты разных Институтов и факультетов:

Забашта Антон (ИФМИТ)  
Козюбердин Андрей (ИТОТ)  
Косенкин Никита (ИФМИТ)  
Кузнецов Дмитрий (ИЭБ)  
Луговой Илья (ИФМИТ)  
Червонный Владислав (ИФМИТ)

Во время учебно-тренировочных занятий студенты осваивают:

- атакующие и защитные приемы, комбинации, специфические движения рукой, кистью, туловищем, ногами и пальцами;
- правила соревнований по армспорту;
- технику безопасности при занятиях армспортом;
- физические упражнения для конкретного технического приема борьбы и т.д.

## **2.2.Участие студентов университета в соревнованиях по армспорту**

**29 ноября 2017 года** в Фитнес-центре университета состоялся предварительный этап Чемпионата университета по армспорту среди студентов университета. Главными судьей соревнований был к.п.н, доцент кафедры физического воспитания, тренер по армспорту **Ю. В. Драгнев**. Основными целями и задачами соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди учебных заведений; прохождение судейской практики студентов специальности «Спорт» отделения СПС «Армспорт». Общее руководство осуществлялось спортивным клубом университета. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагалась на судейскую коллегия, утвержденную председателем спортивного клуба университета **А. С. Лимонченко**.

Во время проведения соревнований проходили судейскую практику студенты специальности «Спорт» отделения СПС «Армспорт» в качестве рефери и бокового судьи: Андрей Литвинов, Дмитрий Хромых. Соревнования проводились по правилам WAF на правую и левую руки отдельно в абсолютной категории.

«Соревнования проходили в Фитнес-центре университета как предварительный этап Чемпионата университета по армспорту среди студентов общих Институтов и факультетов университета. Была очень интересная борьба, и были выявлены лучшие армспортсмены. Так же важным было проведение судейской практики студентов, которые посещают занятия по армспорту в отделении СПС «Армспорт». Обучение студентов судейству поединков за профессиональным столом является одной из основных задач

профессиональной подготовки в отделении СПС «Армспорт». В целом, соревнования прошли в простой и добродушной атмосфере. Я поздравляю всех участников, что не было травм, и что они смогли получить первый опыт соревнований за профессиональным столом по армспорту. Далее, основной этап соревнований по армспорту среди студентов университета состоится в апреле 2018 года. Приглашаем всех заинтересованных студентов на тренировки по армспорту для подготовки к соревнованиям», – говорит судья национальной категории по армспорту, тренер, доцент кафедры физического воспитания **Ю. В. Драгнев**.

Победители и призеры были награждены грамотами.

#### **Результаты выступления студентов**

№	Участники	Институт, факультет	Весовая категория	Левая рука	Правая рука
1	Червонный Владислав	ИФМИТ	Абс.	1	1
2	Кузнецов Дмитрий	ИЕиБ	Абс.	3	2
3	Луговой Илья	ИФМИТ	Абс.	2	3

Поздравляем всех участников предварительный этап Чемпионата университета по армспорту среди студентов университета и желаем успехов на следующих соревнованиях.



*Начало предварительного этапа Чемпионата  
университета по армспорту среди студентов  
университета  
(29 ноября 2017 года)*



**Кузнецов Дмитрий, Червонный Владислав**  
(борьба на левую руку) (29 ноября 2017 года)



**Забашта Антон, Козюбердин Андрей**  
(борьба на левую руку) (29 ноября 2017 года)



**Луговой Илья, Червонный Владислав**  
(борьба на правую руку) (29 ноября 2017 года)



**Забашта Антон, Кузнецов Дмитрий**  
(борьба на правую руку) (29 ноября 2017 года)



*Заключительное фото предварительного этапа  
Чемпионата университета по армспорту среди  
студентов университета  
(29 ноября 2017 года)*

**На фото слева направо:  
Червонный Владислав, Забашта Антон,  
Литвинов Андрей, Кузнецов Дмитрий, Ю. В. Драгнев,  
Луговой Илья, Дмитрий Хромых, Козюбердин Андрей**

**24 декабря 2017 года** в Государственном учреждении Луганской Народной Республики «Луганский государственный медицинский университет имени святителя Луки» состоялся Открытый Кубок ЛНР по армспорту (лично-командные соревнования). Основными целями и задачами соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди учебных заведений; прохождение судейской практики студентов специальности «Спорт» отделения СПС «Армспорт». Общее руководство и судейство осуществлялось Федерацией армспорта ЛНР **(Президент федерации П. А. Светличный)**. Соревнования проводились по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе левой и правой рукой (Согласно правил соревнований по армспорту ЛНР и России). На соревнованиях были команды из таких городов, как: г. Алчевск, г. Стаханов, г. Кировск, г. Краснодон, г. Ровеньки, г. Луганск (ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени святителя Луки», ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»), а так же команда из Донецкой Народной Республики.

Сборная команда ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» была представлена двумя командами: «ЮВД» **(тренер Ю. В. Драгнев)**, и команда «Фитнес-центр ЛНУ им. Т. Шевченко» **(тренер Н. Шинкарев)**.

Команда «ЮВД» была представлена такими армспортсменами: **Кузнецов Дмитрий, Луговой Илья, Забашта Антон, Червоный Влад, Козюбердин Андрей, Эксюзян Дмитрий, Косенкин Никита, Иващенко Артем, Батов Ростислав**. Армспортсмены достаточно успешно

выступали, а некоторые получили первый опыт на таких соревнованиях. Так же во время проведения соревнований прошел судейскую практику студент специальности «Спорт» отделения СПС «Армспорт» в качестве рефери и бокового судьи **Дмитрий Хромых**.

Команда «Фитнес-центр ЛНУ им. Т. Шевченко» такими армспортсменами: **Кравченко Никита, Сейтмеров Сергей, Роженко Сергей**. Из команды тренера **Н. Шинкарева** армспортсмены заняли такие призовые места: **Кравченко Никита** (студент 4 курса ИФиС специальности «Физическое воспитание» отделения СПС «Армспорт») – 3 место (весовая категория до 90 кг), **Сейтмеров Сергей** – 3 место (весовая категория до 80 кг), **Роженко Сергей** – 2 место (весовая категория до +90 кг).

По результатам проведения лично-командных соревнований по армспорту **первое место** заняла команда из Донецкой Народной Республики (24 очка); **второе место** – команда г. Краснодар (20 очков); **третье место** – сборная команда ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (17 очков).

«Поздравляю две наши команды: «ЮВД» и «Фитнес-центр ЛНУ им. Т. Шевченко», которые составили сборную команду ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», за занятое третье место. Желаю армспортсменам продолжать совершенствовать свое техническое мастерство, а так же повышать уровень физической и психологической подготовленности к соревнованиям», – говорит судья национальной категории по армспорту, тренер, доцент кафедры физического воспитания **Ю. В. Драгнев**.

Победители и призеры были награждены грамотами и медалями.

Поздравляем сборную команду ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» с успешным выступлением на открытом Кубке ЛНР по армспорту и желаем успехов на следующих соревнованиях.

В целом, в отделении «Армспорт» Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» занятия проводятся на высоком научно-методическом уровне и организовывается судейская практика судейства поединков и организации соревнований по армспорту.



**Команда «ЮВД»  
Открытый Кубок ЛНР по армспорту  
(24 декабря 2017 года)**











**Несколько советов для победы**



## Моменты борьбы

**12 марта 2018 года** в Фитнес-центре университета состоялся **ARMFIGHT** на правую руку среди студентов университета:

**Косенкин Никита-Эксузян Дмитрий.**

Победу одержал **Косенкин Никита** со счетом 6:0.

**Луговой Илья-Козюбердин Андрей.**

Победу одержал **Луговой Илья** со счетом 6:0.

**Забашта Антон-Козюбердин Андрей.**

Победу одержал **Забашта Антон** со счетом 6:0.

**ARMFIGHT** проводился по правилам PAL из 6 раундов.

Главными судьей соревнований был к.п.н, доцент кафедры физического воспитания, тренер по армспорту **Ю. В. Драгнев**. Поддержка **ARMFIGHT** осуществлялось председателем спортивного клуба университета **А. С. Лимонченко**.

«Соревнования такого формата проходили впервые в Фитнес-центре университета. Была интересная борьба и выявлен лучший армспортсмен **ARMFIGHT**, который проводился по правилам PAL из 6 раундов. Знакомство студентов с такой системой соревнований за профессиональным столом является одной из основных задач подготовки в армспорте. Основными целями и задачами соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди студентов университета. В целом, соревнования прошли в простой и добродушной атмосфере. Я поздравляю **студентов с победами**, и что не было травм, а также, что они смогли получить первый опыт соревнований за профессиональным столом по армспорту по такой системе.

Приглашаем всех заинтересованных студентов на тренировки по армспорту для подготовки к соревнованиям», – говорит судья национальной категории по армспорту, тренер, доцент кафедры физического воспитания **Ю. В. Драгнев**.

Победители и призеры были награждены грамотами и медалями.



## **ARMFIGHT**

**(12 марта 2018 года)**

**Фото слева направо:**

**Забашта Антон, Косенкин Никита, Козюбердин Андрей, Ю. В. Драгнев, Луговой Илья, Эксюзян Дмитрий.**



**Косенкин Никита-Эксузян Дмитрий.**  
Победу одержал **Косенкин Никита** со счетом 6:0.

**ARMFIGHT**  
**(12 марта 2018 года)**



**Луговой Илья-Козюбердин Андрей.**  
Победу одержал Луговой Илья со счетом 6:0.

**ARMFIGHT**  
**(12 марта 2018 года)**



**Забашта Антон-Козюбердин Андрей.**  
Победу одержал Забашта Антон со счетом 6:0.

**ARMFIGHT**  
**(12 марта 2018 года)**



## Грамоты

# ARMFIGHT (12 марта 2018 года)

**11 апреля 2018** года в Фитнес-центре университета состоялся Чемпионат университета по армспорту среди студентов. Главными судьей соревнований был к.п.н, доцент кафедры физического воспитания, тренер по армспорту **Ю. В. Драгнев**. Основными целями и задачами соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди учебных заведений; прохождение судейской практики студентов отделения СПС «Армспорт». Общее руководство осуществлялось спортивным клубом университета (председатель **А. С. Лимонченко**) при содействии кафедры физического воспитания (заведующий кафедрой **В. Н. Слепцов**).

Проведение соревнований предполагало прохождение судейской практики студентов отделения СПС «Армспорт» в качестве рефери, бокового судьи, секретаря. Соревнования проводились по правилам WAF на правую и левую руки отдельно в **абсолютной категории**.

На Чемпионате университета по армспорту участвовали студенты трех Институтов:

1. Институт торговли, обслуживающих технологий и туризма (ИТОТТ) – **Козюбердин Андрей** (2 курс, специальность «Товароведение и коммерческая деятельность»); **Яковлев Данил** (1 курс специальность «Гостиничное и ресторанное дело»).
2. Институт экономики и бизнеса (ИЭиБ) – **Кузнецов Дмитрий** (4 курс, специальность «Менеджмент»).
3. Институт физики, математики и информационных технологий (ИФМИТ) – **Луговой Илья** (3 курс, специальность «Информатика и вычислительная техника»); **Забашта Антон** (3 курс, специальность «Информатика и вычислительная техника»); **Косенкин Никита** (4 курс, специальность

«Информатика и вычислительная техника»);  
**Эксузян Дмитрий** (4 курс, специальность  
«Информатика и вычислительная техника»).

По результатам борьбы места распределились следующим образом:

**Косенкин Никита** (ИФМИТ) – 1 место на правую и 1 место на левую руки.

**Эксузян Дмитрий** (ИТОТТ) – 2 место на правую и 2 место на левую руки.

**Луговой Илья** (ИФМИТ) – 3 место на левую руку.

**Кузнецов Дмитрий** (ИЭИБ) – 3 место на правую руку.

Победители и призеры были награждены грамотами.

«Я поздравляю всех студентов университета, которые приняли участие в соревнованиях по армспорту. Эти соревнования для некоторых из вас уже были не первыми. Благодаря участию в них вы смогли показать улучшение в техническом мастерстве и уровне физической подготовленности. Желаю Вам отличного выступления на республиканских соревнованиях по армспорту в конце мая или начале июня 2018 года. Так же хочется поблагодарить преподавателей физического воспитания университета: **А. С. Лимонченко, Е. Н. Асташову, Е. Н. Мартыненко** (ИТОТТ); **А. М. Драгнева** (ИЭИБ); **А. А. Драгнева** (ИФМИТ), которые рекомендовали студентам посещать занятия по армспорту в Фитнес-центре университета, где они смогли подготовиться к соревнованиям», – говорит судья национальной категории по армспорту, тренер, доцент кафедры физического воспитания **Ю. В. Драгнев**.

Желаем успехов на следующих соревнованиях.



Начало  
Чемпионата университета по армспорту  
среди студентов (11.04.2018 года)

Слева направо:  
**Яковлев Данил, Кузнецов Дмитрий,  
Козюбердин Андрей, Луговой Илья, Забашта  
Антон, Косенкин Никита, Эксузян Дмитрий  
Ю. В. Драгнев**



**Луговой Илья, Косенкин Никита, Эксузян Дмитрий**

**Чемпионат университета по армспорту  
среди студентов**

**(11.04.2018 года)**



### Окончание

Чемпионата университета по армспорту  
среди студентов (11.04.2018 года)

Слева направо:

**Кузнецов Дмитрий, Забашта Антон,  
Луговой Илья, Эксузян Дмитрий,  
Косенкин Никита, Козюбердин Андрей,  
Ю. В. Драгнев, Яковлев Данил**



**ГРАМОТЫ**  
**Чемпионата университета по армспорту**  
**среди студентов**  
**(11.04.2018 года)**

## 2.3. Профориентационная работа со студентами университета

Со студентами университета проводится профориентационная работа. Для этого был подготовлен буклет «Армспорт» (борьба на руках)»

 <p>Ю. В. Драгнев <b>МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ</b> Часть 1 <b>АРМСПОРТ</b></p> <p>Нагла по армспорту Драгнев Юрий Владимирович</p>	 <p>Вы сможете вступить в Федерацию армспорта Дуганской Народной Республики</p> <p><b>ТЕЛЕФОН</b> Кафедра теории и методики физического воспитания: 53-55-15</p>	<p>Издается физическое воспитание и спорта Кафедра теории и методики физического воспитания</p> <p><b>АРМСПОРТ</b> (борьба на руках)</p>  <p>Занятия проводит доцент кафедры ТМФВ Драгнев Юрий Владимирович телеф. 866-049-40-28</p>
---	---	---

<p>В современном мире спорта преобладает постоянное совершенствование технической, физической, тактической, психологической, теоретической подготовки и т.д. Быстро создаются и распространяются разнообразные фармакологические средства восстановления организма спортсмена.</p> <p>Армспорт относится к достижению молодых людей спортом. Но это не дает основания считать его неинтересным видом спортивного соревнования. Благодаря занятию по армспорту совершенствуется способность мгновенно мыслить во время проведения победного поединка, формируется спортивно-боевой дух, тренируется внимательность и воля к победе.</p> <p>Но для того, чтобы иметь успех именно в армспорте, необходимо иметь не только отличную физическую, психологическую, тактическую или техническую подготовку, обязательно необходимы также специальные знания и сознательное отношение спортсменов к учебно-тренировочному процессу. Они являются залогом успешного выступления на соревнованиях высшего уровня. Армспортсмены необходимо иметь обширные представления о системе спортивной подготовки и понимать, из чего она складывается и как осуществляется.</p>	<p><b>Что Вы узнаете?</b></p> <p><b>ТЕМА 1.</b> Основы техники: составные части технических приемов <b>ТЕМА 2.</b> Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы <b>ТЕМА 3.</b> Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (устовым) упражнениям <b>ТЕМА 4.</b> Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков <b>ТЕМА 5.</b> Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика <b>ТЕМА 6.</b> Бюро режими тренировки: дидактические и специфические <b>ТЕМА 7.</b> Средства восстановления <b>ТЕМА 8.</b> Техника безопасности на занятиях <b>ТЕМА 9.</b> Предотвращение травматизма на занятиях <b>ТЕМА 10.</b> Правила соревнований по армспорту</p> 	 <p>Чемпион мира по армспорту Андрей Плушкар и Ю.В. Драгнев</p> <p><b>Что Вы сможете уметь?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борьбаться на руках на уровне Мастера спорта и выше.</li> <li>2. Пользоваться специфическими физическими упражнениями для каждого приема борьбы в спортивной тренировке.</li> <li>3. Осуществлять теоретическим приемам борьбы и специфическими физическим упражнениями.</li> </ol>
---	---	---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные результаты работы за 2017–2018 учебный год в контексте организации и порядка проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» позволяют увидеть талантливых студентов как Института физического воспитания и спорта, так и студентов университета из разных Институты и факультетов.

Занятия армспортом призваны физически развивать студентов в процессе обучения в вузе. Они содействуют формированию здорового стиля жизни, повышают авторитет среди сокурсников и дают возможность повысить самооценку. Занятия могут проводиться на протяжении всего периода профессиональной подготовки студентов на базе Фитнес-центра университета.

Издание предназначено для студентов, преподавателей и специалистов, работающих в области спорта.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
Институт физического воспитания и спорта

### **ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по армспорту среди студентов отделения СПС «Армспорт» (29.11.2017 года)**

#### **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

- 1.1. Привлечение молодежи к занятиям армспортом.
- 1.2. Популяризация армспорта среди учебных заведений.
- 1.3. Прохождение судейской практики студентов специальности «Физическое воспитание» отделения «Армспорт».

#### **II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**

- 2.1. Соревнования проводятся 29 ноября 2017 года Фитнес-центре университета.
- 2.2. Начало соревнований – 15.00.

#### **III. РУКОВОДСТВО**

- 3.1. Общее руководство осуществляется кафедрой теории и методики физического воспитания при содействии спортивного клуба университета.
- 3.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия, утвержденную кафедрой теории и методики физического воспитания.

#### **IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 4.1. К соревнованиям допускаются студенты университета, записанные в отделении СПС «Армспорт», которые имеют студенческий билет, зачетную книжку и разрешение врача.
- 4.2. Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

#### **V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1. Соревнования проводятся по правилам WAF на правую и левую руки отдельно.
- 5.2. Категории: мужчины: 60; 70; 80; 90; +90 кг.
- 5.3. Если в той или иной категории количество участников меньше пяти, то категория объединяется со следующей категорией.
- 5.4. При отсутствии необходимого количества участников проводится абсолютная весовая категория.
- 5.5. Взвешивание и жеребьевка будет проводиться в Фитнес-центре университета (напротив кафе) 29 ноября 2017 года с 14.00 до 15.00 часов.

#### **VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК**

- 6.1. Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить до 28 ноября 2017 года на кафедру теории и методики физического воспитания главному судье соревнований Драгневу Юрию Владимировичу.

#### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

- 7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории методики физического воспитания

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по армспорту по системе**  
**ARMFIGHT**  
**среди студентов университета**  
**19.02.2018 года**

**I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

- 1.1. Привлечение студенческой молодежи к занятиям армспортом.
- 1.2. Популяризация армспорта среди учебных заведений ЛНР.

**II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**

- 2.1. Соревнования проводятся 19 февраля 2018 года Фитнес-центре университета.
- 2.2. Начало соревнований – 15.00.

**III. РУКОВОДСТВО**

Общее руководство осуществляется кафедрой теории и методики физического воспитания.

Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную кафедрой теории и методики физического воспитания.

#### **IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 4.1.К соревнованиям допускаются студенты отделения СПС «Армспорт», которые имеют студенческий билет, зачетную книжку и разрешение врача.
- 4.2.Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

#### **V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1.Соревнования проводятся по правилам PAL ARMFIGHT (1 поединок из 6 раундов на правую или левую руки отдельно (по желанию) среди двух студентов). В случае ничьей (3:3) будет проведен 7 раунд для выявления победителя.
- 5.2.Количество армфайтов в ходе соревнований не более 5.
- 5.3.Студенты, участвующие в соревнованиях ARMFIGHT должны не менее 6 месяцев заниматься армспортом, и знать правила соревнования по армспорту.
- 5.4.К судейству поединков могут быть привлечены студенты отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта для прохождения судейской практики.

#### **VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК**

- 6.1.Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить до 18 апреля 2018 года на кафедру физического воспитания главному судье соревнований Драгневу Юрию Владимировичу.

#### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

- 7.1.Победители и призеры награждаются грамотами.

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
Институт физического воспитания и спорта

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по армспорту**  
**по системе ARMFIGHT среди студентов университета**  
**(12.03.2018 года)**

**I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

- 1.1. Привлечение студенческой молодежи к занятиям армспортом.
- 1.2. Популяризация армспорта среди учебных заведений ЛНР.

**II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**

- 2.1. Соревнования проводятся 12 марта 2018 года Фитнес-центре университета.
- 2.2. Начало соревнований – 15.00.

**III. РУКОВОДСТВО**

- 3.1. Общее руководство осуществляется спортивным клубом университета при содействии кафедры физического воспитания.
- 3.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную спортивным клубом университета.

#### **IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 4.1. К соревнованиям допускаются студенты университета, которые имеют студенческий билет, зачетную книжку и разрешение врача.
- 4.2. Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

#### **V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1. Соревнования проводятся по правилам PAL ARMFIGHT (1 поединок из 6 раундов на правую или левую руки отдельно (по желанию) среди двух студентов). В случае ничьей (3:3) будет проведен 7 раунд для выявления победителя.
- 5.2. Количество армфайтов в ходе соревнований не более 5.
- 5.3. Студенты, участвующие в соревнованиях ARMFIGHT должны не менее 6 месяцев заниматься армспортом, и знать правила соревнования по армспорту.
- 5.4. К судейству поединков могут быть привлечены студенты отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта для прохождения судейской практики.

#### **VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК**

- 6.1 Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить до 9 марта 2018 года на кафедру физического воспитания главному судье соревнований Драгневу Юрию Владимировичу.

#### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

- 7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»  
Институт физического воспитания и спорта

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Чемпионата университета**  
**по армспорту среди студентов**  
**11.04.2018 года**

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

- 1.1. Привлечение студенческой молодежи к занятиям армспортом.
- 1.2. Популяризация армспорта среди учебных заведений ЛНР.

**II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**

- 2.1. Соревнования проводятся 11 апреля 2018 года Фитнес-центре университета.
- 2.2. Начало соревнований – 15.00.

**III. РУКОВОДСТВО**

- 3.1. Общее руководство осуществляется спортивным клубом университета при содействии кафедры физического воспитания.
- 3.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную спортивным клубом университета.

#### **IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 4.1. К соревнованиям допускаются студенты университета, которые имеют студенческий билет, зачетную книжку и разрешение врача.
- 4.2. Участники соревнований должны быть в спортивной форме и спортивной обуви (сменная обувь).

#### **V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 5.1. Соревнования проводятся по правилам WAF на правую и левую руки отдельно.
- 5.2. Категории: мужчины: 60; 70; 80; 90; +90 кг.
- 5.3. Если в той или иной категории количество участников меньше пяти, то категория объединяется со следующей категорией.
- 5.4. При отсутствии необходимого количества участников проводится абсолютная весовая категория.
- 5.5. Взвешивание и жеребьевка будет проводиться в Фитнес-центре университета (напротив кафе) 11.04.2018 года с 14.00 до 15.00 часов.

#### **VI. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК**

- 6.1. Подтверждение об участии в соревнованиях предоставить до 10.04.2018 года на кафедру физического воспитания главному судье соревнований Драгневу Юрию Владимировичу.

#### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

- 7.1. Победители и призеры награждаются грамотами.

Информационное издание

**Драгнев Юрий Владимирович**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК  
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И  
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ  
В ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

(Результаты работы за 2017–2018 учебный год)

**Оригинал-макет: Ю. В. Драгнев**

**Обложка: Ю. В. Драгнев**

---

Подп. к печати 24.04.2018 г.

Формат 60x84 1/16. Бумага офсет. Гарнитура Times New Roman.

Печать ризографическая. Усл. печат. лист. 1,68. Тираж 10 экз. Зак. № \_\_\_\_\_.

---

**Изготовитель**

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля»

Свидетельство о регистрации серия МИ-СГР ИД 000003 от 20.11.2015 г.

91034, г. Луганск, кв. Молодежный, 20, а.

E-mail: izdat.lguv.dal@gmail.com