

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**  
Кафедра фізичного виховання

09-02- 18S

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>СИЛАБУС</b>                         | <b>Фізичне виховання</b><br>(група спортивного удосконалення з<br>армрестлінгу) |   |
| <b>SYLLABUS</b>                        | <b>Physical Education</b><br>(group of sports improvement in arm-wrestling)     |   |
| Шифр за ОП<br>Code in Degree Programme | -   |   |
| Освітній рівень<br>Level of Education  | Бакалаврський (перший)<br>Bachelor's (first)                                    |   |
| Галузь знань<br>Field of Knowledge     | -   | <b>Усі галузі знань НУВГП</b><br><b>All fields of knowledge</b> |
| Спеціальність<br>Field of Study        | -   | <b>Усі спеціальності НУВГП</b><br><b>All fields of study</b>    |
| Освітня програма<br>Degree Programme   | <b>Усі освітні програми</b><br><b>All degree programmes</b>                     |   |

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного удосконалення з армрестлігу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-

професійних програм всіх спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 19 с.

Розробники силабусу:

Комаревич Олександр Євгенович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Пашкевич Віктор Володимирович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 7 від «27» квітня 2023 року

Завідувач кафедри:

*e-підпис* Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 6 від “24 травня” 2023 року

Вчений секретар НМР                      *e-підпис*                      Т. А. Костюкова


© НУВГП, 2023

| ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ  |          |
|----------------------|----------|
| Ступінь вищої освіти | Бакалавр |
|                      |          |


|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Освітня програма            | <i>усі освітні програми</i>    |
| Спеціальність               | <i>усі спеціальності НУВГП</i> |
| Рік навчання, семестр       | <i>1-4 (1-8 семестр)</i>       |
| Кількість кредитів          | <i>позакредитна дисципліна</i> |
| Лекції:                     | <i>не передбачені</i>          |
| Практичні заняття:          | <i>888 год</i>                 |
| Самостійна робота:          | <i>72 год</i>                  |
| Курсова робота:             | <i>не передбачена</i>          |
| Форма навчання              | <i>денна</i>                   |
| Форма підсумкового контролю | <i>не передбачена</i>          |
| Мова викладання             | <i>Українська</i>              |

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА

#### ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

|   |   |
|---|---|
|  | <b>Комаревич Олександр Євгенович</b><br>старший викладач кафедри фізичного виховання  |
| Вікіситет   | <a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Комаревич_Олександр_Євгенович">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Комаревич_Олександр_Євгенович</a> |
| ORCID   | <a href="https://orcid.org/0000-0002-8156-3870">https://orcid.org/0000-0002-8156-3870</a>   |
| Канали комунікації  | <a href="mailto:o.ie.komarevych@nuwm.edu">o.ie.komarevych@nuwm.edu</a>  |

#### ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

|   |   |
|---|---|
|  | <b>Пашкевич Віктор Володимирович</b><br>старший викладач кафедри фізичного виховання  |
| Вікіситет   | <a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пашкевич_Віктор_Володимирович">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Пашкевич_Віктор_Володимирович</a> |
| ORCID   | <a href="http://orcid.org/0000-0003-0076-9146">http://orcid.org/0000-0003-0076-9146</a>   |
| Канали комунікації  | <a href="mailto:v.v.pashkevych@nuwm.edu.ua">v.v.pashkevych@nuwm.edu.ua</a>  |

#### Мета та завдання

На сучасному етапі фізичне виховання студентів здійснюється шляхом організації навчального процесу у секціях з видів спорту за власним вибором здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Армрестлінг є одним з засобів фізичного виховання – силової боротьби руками. Він популярний серед молоді, а його універсальність дає можливість займатися людям будь-якого віку та статі. Армрестлінг один з доступних, цікавих, емоційних видів спорту. У наш час молоді необхідні спритність, кмітливість, воля, духовний настрій, сила, витривалість, блискавична реакція тощо. Армрестлінг добре розвиває ці здібності. Термін часу поединку на змаганнях не обмежено. Спортсмен повинен стримувати тиск суперника, контратакувати, переборювати опір декількох суперників на змаганнях на кожній руці окремо. Усі ці вимоги для тих, хто прийняв рішення займатися цим видом спорту.

Зростання популярності армрестлінгу поки випереджає процес науково-методичного супроводу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, тренерів і суддів. Стрімке зростання досягнень у світовому армрестлінгу вимагає постійного пошуку нових технологій підвищення кваліфікації спортсменів, тренерів та

суддів. Головну роль в організації змагань з армрестлінгу є добре налагоджена та діюча система підготовки спортивних суддів.

Програма містить науково обґрунтовані структуру та організацію навчального процесу з армрестлінгу та включає наступні розділи: теоретична підготовка, методична підготовка, практична підготовка (загальна та спеціальна фізична, технічна, тактична, інтегральна), інструкторська та суддівська практика, самостійна робота, контрольні вправи.

Мета дисципліни – формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за допомогою засобів армрестлінгу та їх здатності до реалізації у соціально-професійній, побутовій і фізкультурно-спортивній діяльності.

Для досягнення мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання засобами армрестлінгу;
- вивчення та удосконалення техніки і тактики з армрестлінгу, методики навчання технічних і тактичних прийомів, проведення оздоровчих занять;
- формування системи теоретичних і методичних знань та практичних вмінь в галузі фізичної культури і спортивної діяльності (придбання навичок щодо організації та проведення змагань з армрестлінгу, їх суддівства, проведення навчально-тренувальних занять).

#### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

#### Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Навички міжособистісної взаємодії.
4. Здатність бути критичним і самокритичним.
5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### Результати навчання

1. Використовувати засоби армрестлінгу з метою збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості та розумової працездатності, як складових ефективної професійної діяльності.
2. Оволодіти технікою і тактикою армрестлінгу та вміти застосовувати їх у змагальній діяльності.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.
5. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
6. Самостійно проводити частину навчального заняття, організовувати і проводити змагання з армрестлінгу.
7. Знати правила змагань з армрестлінгу, володіти навичками суддівства.
8. За допомогою засобів армрестлінгу дотримуватися засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.
9. Використовувати засоби армрестлінгу для нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам.

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

| Лекцій – не передбачені  | Практичних –888 год | Самостійна робота – 72 год |     |   |    |   |
|--|---------------------|----------------------------|-----|---|----|---|
| Назви тем змістових модулів  |                     | Кількість годин            |     |   |    |   |
|  |                     | Денна форма                |     |   |    |   |
| 1  |                     | л                          | п/л | с | сп | з |
|  |                     | 2                          | 3   | 4 | 5  | 6 |
| <b>Модуль 1. І курс І семестр.</b>   |                     |                            |     |   |    |   |
| <b>Змістовий модуль 1.</b>   |                     |                            |     |   |    |   |
| <b>РН 1,2,4,5,8,9.</b>   |                     |                            |     |   |    |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.  |                     | -                          | 12  | - | -  | - |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу. |                     | -                          | 12  | - | -  | - |
|  |                     |                            |     |   |    |   |

|   |   |            |   |          |   |
|---|---|------------|---|----------|---|
|   |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Тема 4. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Змістовий модуль 2.<br/>РН 1,2,4,5,8,9.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 5. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 12         | - | -        | - |
| <b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 12         | - | -        | - |
| <b>Тема 7. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -        | - |
| <b>Тема 8. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -        | - |
| <b>Тема 9. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 12         | - | -        | - |
| <b>Тема 10. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.  | - | 12         | - | -        | - |
| <b>Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами навичок шиккування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.  | - | 4          | - | -        | - |
| <b>Самостійні заняття</b>   | - | -          | - | 8        | - |
| <b>Кількість годин</b>  | - | <b>102</b> | - | <b>8</b> | - |
| <b>Модуль 2. I курс II семестр.</b>   |   |            |   |          |   |
| <b>Змістовий модуль 3.<br/>РН 1,2,4,5,8,9.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -        | - |

|  |   |    |   |   |   |
|--|---|----|---|---|---|
|  |   |    |   |   |   |
| <b>Тема 4. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.  | - | 6  | - | - | - |
| <b>Змістовий модуль 4.<br/>РН 1,2,4,5,8,9.</b>   |   |    |   |   |   |
| <b>Тема 5. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив а фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8  | - | - | - |
| <b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлігу.  | - | 10 | - | - | - |
| <b>Тема 7. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.  | - | 4  | - | - | - |
| <b>Тема 8. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.  | - | 6  | - | - | - |
| <b>Тема 9. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).   | - | 10 | - | - | - |
| <b>Тема 10. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.   | - | 10 | - | - | - |
| <b>Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами навичок шиккування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.   | - | 2  | - | - | - |
| <b>Самостійні заняття</b>  | - | -  | - | 4 | - |
| <b>Змістовий модуль 5.<br/>РН 1,2,4,5,8,9.</b>   |   |    |   |   |   |
| <b>Тема 12. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8  | - | - | - |
| <b>Тема 13. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлігу.   | - | 6  | - | - | - |
| <b>Тема 14. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4  | - | - | - |
| <b>Тема 15. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6  | - | - | - |
| <b>Тема 16. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 8  | - | - | - |

|   |   |            |   |           |   |
|---|---|------------|---|-----------|---|
|   |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 17. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.  | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 18. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами навичок шиккування та перешикування, освоєння показу технічних елементів та тактичних прийомів.  | - | 2          | - | -         | - |
| <b>С</b>  | - | -          | - | 6         | - |
| <b>мостійні заняття</b>   | - | -          | - | 6         | - |
| <b>Кількість годин</b>  | - | <b>120</b> | - | <b>10</b> | - |
| <b>Модуль 3. II курс I семестр.</b>   |   |            |   |           |   |
| <b>Змістовий модуль 6.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>РН 1,2,4,5,8,9.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 4. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Змістовий модуль 7.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>РН 1,2,4,5,6,8,9.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 5. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 7. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -         | - |
| <b>Тема 8. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -         | - |
| <b>Тема 9. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 10. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.  | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння   | - | 4          | - | -         | - |

|   |   |            |   |          |   |
|---|---|------------|---|----------|---|
| студентами навичок шиккування та перешиккування, уміння самостійно проводити частину заняття.   | - | -          | - | 8        | - |
| <b>Самостійні заняття</b>   | - | -          | - | 8        | - |
| <b>Кількість годин</b>  | - | <b>102</b> | - | <b>8</b> | - |
| <b>Модуль 4. II курс II семестр.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Змістовий модуль 8.<br/>РН 1,2,4,5,8,9.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -        | - |
| <b>Тема 4. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -        | - |
| <b>Змістовий модуль 9.<br/>РН 1,2,3,4,5,6,8,9.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 5. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 7. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -        | - |
| <b>Тема 8. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -        | - |
| <b>Тема 9. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 10. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння уміннями і навичками самостійно проводити частину заняття.  | - | 2          | - | -        | - |
| <b>Самостійні заняття</b>   | - | -          | - | 4        | - |
| <b>Змістовий модуль 10.<br/>РН 1,2,3,4,5,7,8,9.</b>   |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 12. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток  | - | 8          | - | -        | - |



|  |   |            |   |           |   |
|--|---|------------|---|-----------|---|
|  |   |            |   |           |   |
| загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.  |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 13. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлігу.   | - | 6          | - | -         | - |
| <b>Тема 14. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -         | - |
| <b>Тема 15. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -         | - |
| <b>Тема 16. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 17. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.   | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 18. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації та проведення змагань з армрестлінгу.   | - | 2          | - | -         | - |
| <b>Самостійні заняття</b>  | - | -          | - | 6         | - |
| <b>Кількість годин</b>   | - | <b>120</b> | - | <b>10</b> | - |
| <b>Модуль 5. III курс I семестр.</b>   |   |            |   |           |   |
| <b>Змістовий модуль 11.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>РН 1,2,3,4,5,8,9.</b>   |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних   | - | 12         | - | -         | - |
| костей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.  |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.   | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.  | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 4. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.  | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Самостійні заняття</b>  | - | -          | - | 12        | - |
| <b>Змістовий модуль 12.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>РН 1,2,3,4,5,7,8,9.</b>   |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 5. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.  | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює  | - | 12         | - | -         | - |

|   |   |            |   |          |   |
|---|---|------------|---|----------|---|
| спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 7. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -        | - |
| <b>Тема 8. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -        | - |
| <b>Тема 9. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 12         | - | -        | - |
| <b>Тема 10. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.  | - | 12         | - | -        | - |
| <b>Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з армрестлінгу. Вивчення правил армрестлінгу, змін та доповнень до них.   |   | 4          |   |          |   |
| <b>Самостійні заняття</b>   | - | -          | - | 8        | - |
| <b>Кількість годин</b>  | - | <b>102</b> | - | <b>8</b> | - |
| <b>Модуль 6. III курс II семестр.</b>   |   |            |   |          |   |
| <b>Змістовий модуль 13.</b>   |   |            |   |          |   |
| <b>РН 1,2,4,5,8,9.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -        | - |
| <b>Тема 4. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -        | - |
| <b>Змістовий модуль 14.</b>   |   |            |   |          |   |
| <b>РН 1,2,3,4,5,7,8,9.</b>  |   |            |   |          |   |
| <b>Тема 5. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8          | - | -        | - |
| <b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 10         | - | -        | - |
| <b>Тема 7. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця).   | - | 4          | - | -        | - |

|  |   |            |   |           |   |
|--|---|------------|---|-----------|---|
|  |   |            |   |           |   |
| Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.  |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 8. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.  | - | 6          | - | -         | - |
| <b>Тема 9. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).   | - | 10         | - | -         | - |
| <b>Тема 10. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.   | - | 10         | - | -         | - |
| <b>Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з армрестлінгу. Вивчення правил армрестлінгу, змін та доповнень до них, суддівство змагань.  | - | 2          | - | -         | - |
| <b>Самостійні заняття</b>  | - | -          | - | 4         | - |
| <b>Змістовий модуль 15.<br/>РН 1,2,4,5,7,8,9.</b>  |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 12. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.   | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 13. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.  | - | 6          | - | -         | - |
| <b>Тема 14. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги. | - | 4          | - | -         | - |
| <b>Тема 15. Технічна підготовка.</b> Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.   | - | 6          | - | -         | - |
| <b>Тема 16. Тактична підготовка.</b> Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).  | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 17. Тактична підготовка.</b> Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.   | - | 8          | - | -         | - |
| <b>Тема 18. Інструкторська та суддівська практика.</b> Оволодіння студентами знаннями і уміннями з організації і проведення змагань з армрестлінгу. Вивчення правил армрестлінгу, суддівство змагань.  | - | 2          | - | -         | - |
| <b>Самостійні заняття</b>  | - | -          | - | 6         | - |
| <b>Кількість годин</b>   | - | <b>120</b> | - | <b>10</b> | - |
| <b>Модуль 7. IV курс I семестр.<br/>Змістовий модуль 16.<br/>РН 1,2,3,4,5,8,9.</b>   |   |            |   |           |   |
| <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка.</b> Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.  | - | 12         | - | -         | - |
| <b>Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.</b> Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і   | - | 12         | - | -         | - |

функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.

**Тема 3. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.

**Тема 4. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.

**Самостійні заняття**

**Змістовий модуль 17.  
РН 1,2,3,4,5,7,8,9.**

**Тема 5. Загальна фізична підготовка.** Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

**Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.** Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.

**Тема 7. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.

**Тема 8. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю», «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.

**Тема 9. Тактична підготовка.** Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).

**Тема 10. Тактична підготовка.** Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.

**Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.** Вивчення правил армрестлінгу, суддівство змагань.

**Самостійні заняття**

**Кількість годин**

**Модуль 8. IV курс II семестр.**

**Змістовий модуль 18.  
РН 1,2,4,5,8,9.**

**Тема 1. Загальна фізична підготовка.** Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

**Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.** Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.

**Тема 3. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця).

Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.

**Тема 4. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.

**Змістовий модуль 19.  
РН 1,2,3,4,5,7,8,9.**

**Тема 5. Загальна фізична підготовка.** Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

**Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.** Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлінгу.

**Тема 7. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.

**Тема 8. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.

**Тема 9. Тактична підготовка.** Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами, що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).

**Тема 10. Тактична підготовка.** Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.

**Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.** Вивчення правил армрестлінгу, суддівство змагань.

**Самостійні заняття**

**Змістовий модуль 20.  
РН 1,2,3,4,5,7,8,9.**

**Тема 12. Загальна фізична підготовка.** Застосування вправ, що мають різнобічний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

**Тема 13. Спеціальна фізична підготовка.** Попередня та основна спеціальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних рухових якостей і функціональних можливостей організму студентів, що створює спеціальний фундамент, підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог армрестлігу.

**Тема 14. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення техніки армрестлінгу. Сійки: лівостороння, правостороння; проста; з упором однією ногою у ближню сійку армстола; з використанням спеціальної підставки. Стартова позиція (положення плечей та ліктя борця). Постановки рук. Захват руки (простий, «в замок»). Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації). Досягнення та реалізація технічної переваги.

**Тема 15. Технічна підготовка.** Навчання та вдосконалення різновидів техніки боротьби за столом: техніка боротьби тягою («верхом», «прямим рухом», «притягуванням», «гаком»), поштовхом («розігнутою кистю». «супінацією кисті»). Правильність використання технічної переваги. Правильний вибір техніки боротьби на змаганнях.

**Тема 16. Тактична підготовка.** Навчання та вдосконалення тактичної майстерності у виконанні тактичних прийомів, оволодіння варіантами,

що відповідають можливостям окремих спортсменів (атакуюча, контратакуюча стратегія).

**Тема 17. Тактична підготовка.** Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей, збирання відомостей про суперника. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку. Здобуття досвіду на змаганнях.

**Тема 18. Інструкторська та суддівська практика.** Вивчення правил армрестлінгу, суддівство змагань.

**Самостійні заняття**

**Кількість годин**

**Усього годин**

|   |     |   |    |   |
|---|-----|---|----|---|
| - | 8   | - | -  | - |
| - | 2   | - | -  | - |
| - | -   | - | 6  | - |
| - | 120 | - | 10 | - |
| - | 888 | - | 72 | - |

### Завдання для самостійної роботи

| № з/п         | Назва теми   | Кількість годин |
|---------------|--|-----------------|
|               |  | Денна форма     |
| 1.            | Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. | 2               |
| 2.            | Фізична культура і основи здорового способу життя студента.  | 2               |
| 3.            | Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.                                  | 2               |
| 4.            | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.   | 2               |
| 5.            | Історія виникнення та розвитку армрестлінгу у світі.   | 2               |
| 6.            | Історія виникнення та розвитку армрестлінгу в Україні.   | 4               |
| 7.            | Сучасний стан розвитку армрестлінгу, його тенденції та шляхи подальшого розвитку.                            | 2               |
| 8.            | Армрестлінг. Техніка боротьби.   | 4               |
| 9.            | Армрестлінг. Тактична підготовка.  | 4               |
| 10.           | Армрестлінг. Особливості фізичної підготовки.  | 4               |
| 11.           | Психологічна підготовка армрестлера.   | 4               |
| 12.           | Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів. Лікарський контроль, самоконтроль.                   | 4               |
| 13.           | Спеціальне обладнання та пристрої для занять армрестлінгом.  | 4               |
| 14.           | Методи навчання та тренування. Форми організації тренувальних занять. Методика спортивного тренування.       | 4               |
| 15.           | Система спеціальних заходів та засобів відновлення у спортивному тренуванні з армрестлінгу.                  | 4               |
| 16.           | Значення та види змагань.  | 4               |
| 17.           | Організація і планування змагань.  | 4               |
| 18.           | Системи проведення змагань. Виявлення переможців змагань.  | 4               |
| 19.           | Аналіз правил армрестлінгу.  | 6               |
| 20.           | Методика суддівства змагань.   | 6               |
| <b>Разом:</b> |  | <b>72</b>       |

### Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);

- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;

- виконання різних завдань за зразком

### Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;

- результати виступу в змаганнях різних рівнів;

- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

| Види випробувань   | Стать | Кількість балів |      |      |      |      |
|--|-------|-----------------|------|------|------|------|
|  |       | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. 6-хвилинний біг (к-сть м)                             | чол.  | 1165            | 1205 | 1245 | 1285 | 1315 |
|  | жін.  | 880             | 930  | 980  | 1030 | 1050 |
| 1. Біг 100 м (с)   | чол.  | 13,2            | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
|  | жін.  | 14,8            | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 |
| 1. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)                     | чол.  | 50              | 44   | 37   | 31   | 26   |
|  | жін.  | 26              | 31   | 35   | 31   | 26   |
| 1. Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів) | чол.  | 34              | 28   | 22   | 16   | 11   |
|  | жін.  | 20              | 17   | 12   | 9    | 7    |
| 1. Підтягування на перекладині (разів)                   | чол.  | 14              | 12   | 10   | 8    | 6    |
| 1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)          | чол.  | 18              | 15   | 12   | 9    | 5    |
|  | жін.  | 18              | 15   | 12   | 9    | 5    |
| 1. Стрибок у довжину з місця                             | чол.  | 246             | 232  | 215  | 200  | 185  |
|  | жін.  | 203             | 190  | 178  | 165  | 155  |
| 1. Човниковий біг 4x9 м (с)                              | чол.  | 8,8             | 9,2  | 9,7  | 10,2 | 10,7 |
|  | жін.  | 10,2            | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

### Рекомендована література

#### Основна література

1. Безкоровайний Д. О. Звягінцева І. М. Армрестлінг. Техніка, тактика, методика навчання: навч. посібник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2019. 105 с
2. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті : монографія. Харків: ХНУМГ. 2013. 178 с.
3. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454. Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
4. Драгнев Ю. В. Методика физической подготовки ученической молодежи: армспорт. ЛНУ имени Тараса Шевченко. Луганск: 2011. Ч. 1. 428 с.
5. Комаревич О. Є., Безкоровайний Д. О., Красов В. П., Звягінцева І. М. Організація суддівства змагань з армспорту : навч. посібник. Рівне: НУВГП. 2018. 84 с.
6. Круцевич Т. Ю. та ін. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: 3-тє вид., без змін. Київ. 2018. 383 с.
7. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів Вінниця: ВНАУ. 2020. 283 с.

#### Допоміжна література

1. Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М., Комаревич О.Є. Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту : методичні вказівки. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 49 с.
2. Безкоровайний Д.О.. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту: методичні вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2014. 106 с

3. Комаревич О. Є. Фізичне виховання: робоча програма навчальної дисципліни. Рівне: НУВГП. 2014. 52 с. (09-02-20) Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/17120/1/09-02-20%20%281%29.pdf>
4. Мазуренко І. О., Камаєв О. І., Безкоровайний Д. О. Багаторічна підготовка спортсменів в армспорті // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147 (2). С. 215–218.
5. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчально-тренувального процесу з армспорту) (для всіх освітніх програм Університету). Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2017. 49 с.
6. Методичні вказівки для практичних занять. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом (для студентів 1–5 курсів усіх спеціальностей академії з дисципліни „Фізичне виховання”, „Фізична культура”) Харків: ХНАМГ. 2011. 32 с
7. Мосійчук Л.В. Армспорт: методичні рекомендації. Тернопіль: Осадца Ю.В. 2017. 36 с.
8. Правила змагань з армспорту. Українська федерація армспорту// Харків. 2009. 56 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Режим доступу: [https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
2. Здоров'я нації [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>
3. Українська федерація армспорту. <https://www.armспорт.com.ua/>
4. Міжнародна федерація армрестлінгу. <http://www.waf-armwrestling.com/>

#### ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

##### Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

##### Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» [https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів

- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

##### Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою.

Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП» [https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000)

Викладач

Комаревич О.Є.

Автор

Старший викладач

Олександр КОМАРЕВИЧ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА



