

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2021 09:28:09

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e75a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Армспорт

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 4 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:
экзамен(ы) 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Практические	36	36	36	36
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48	48	48	48
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Рабочая программа дисциплины Армспорт / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. № 203 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2015 г. № 36579)

Рабочая программа дисциплины "Армспорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль Адаптивное физическое воспитание

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является овладение знаниями, умениями и навыками в теории, методике и практике армспорта будущими бакалаврами физической культуры для дальнейшей трудовой деятельности в учебных заведениях, коллективах физической культуры и спортивных школах.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ОД
--------------------	---------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-6: готовностью применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся

Знать:

особенности применения средств, методов и приемов когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся; средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся

Уметь:

использовать в профессиональной деятельности современные технические средства когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся; применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся

Владеть:

навыками анализа эффективности используемых средств, методов и приемов когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся;

ОПК-12: знанием и готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий**Знать:**

правила по соблюдению техники безопасности (ТБ) при проведении занятий, в ходе которых могут возникнуть травмоопасные ситуации (групповые занятия по прыжкам, метаниям, плаванию, лыжной подготовки)

Уметь:

проверять перед началом занятий качество, надёжность инвентаря и оборудования, состояние места проведения занятий и соответствие спортивных костюмов и обуви занимающихся установленным требованиям; при повреждении опорно-двигательного аппарата или получении иной травмы на занятии оказать первую доврачебную помощь (ПМП) пострадавшему и вызвать врача

Владеть:

приёмами страховки, само страховки при выполнении упражнений (приёмов)

ПК-1: умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры**Знать:**

современные средства, методы и методические приёмы коррекционной педагогики; морфофункциональные, социально-психологические потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

Уметь:

анализировать функциональные, психофизические, личностные, социальные проблемы развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; анализировать и выбирать средства, методы и технологии развития, коррекции и компенсации функциональных нарушений и развития личности.

Владеть:

навыками педагогической работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп

ПК-2: умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

Знать:

современные средства, методы и принципы отечественной и зарубежной адаптивной физической культуры; потребности и физиологические особенности формирования двигательных действий.

Уметь:

анализировать психомоторный, физический и личностный уровень развития; определять задачи, методы и методические приёмы обучения двигательному действию; определять уровень нагрузки в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Владеть:

навыками применения средств, методов и методических приёмов в зависимости от вида адаптивной физической культуры; навыками дозирования нагрузки в зависимости от этапа обучения двигательному действию.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Армрестлинг как вид спорта.	Лек	7	4	0
1.2	История развития, современное состояние Армрестлинга.	Лек	7	4	0
1.3	Методика спортивной тренировки армборцов.	Лек	7	4	0
1.4	Методика спортивной тренировки армборцов.	Пр	7	6	0
1.5	Общая и специальная физическая подготовка в Армрестлинге.	Пр	7	6	0
1.6	Подготовка, организация и проведение соревнований по Армрестлингу.	Пр	7	6	0
1.7	Правила соревнований и судейство	Пр	7	9	0
1.8	Оборудование и инвентарь для занятий Армрестлингом.	Пр	7	9	0
1.9	Армрестлинг как вид спорта.	Ср	7	8	0
1.10	История развития, современное состояние Армрестлинга	Ср	7	8	0
1.11	Методика спортивной тренировки армборцов.	Ср	7	8	0
1.12	Общая и специальная физическая подготовка в Армрестлинге.	Ср	7	8	0
1.13	Подготовка, организация и проведение соревнований по Армрестлингу	Ср	7	10	0
1.14	Правила соревнований и судейство.	Ср	7	8	0

1.15	Оборудование и инвентарь для занятий Армрестлингом.	Ср	7	10	0
------	---	----	---	----	---

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Живора П.В., Рахматов А.И. - Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для вузов - М.: Академия, 2001.		9

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	MicrosoftWindows 7
7.3.1.2	ProfessionalOpenLicense: 47818817;
7.3.1.3	MicrosoftWindows 8
7.3.1.4	Договор №0344100007512000081
7.3.1.5	от 12 декабря 2012 года;
7.3.1.6	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;
7.3.1.7	7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;
7.3.1.8	AdobeAcrobatReaderDC
7.3.1.9	Бесплатное программное обеспечение;
7.3.1.10	GoogleChromeСвободнаялицензияBSD
7.3.1.11	

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Тренажерный зал, Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.2	Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER (1 шт); Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U (1 шт); Гриф для штанги EZ-образный, олимпийский (1 шт); Мат гимнастический 1x2x0.1м (12 шт); Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4 (1 шт); Многофункциональный тренажер HG5 (1 шт); Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный OB-1200 (1 шт); Силовой кроссовер SG 801 (1 шт); Стенка гимнастическая (5 шт); Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH 1100 (1 шт); Тренажер гребной Concept модель Ec с компьютером PM4 E PM4 (1 шт); Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-Solid PGM 200(1 шт); Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 460 (2 шт); Тяжелоатлетический диск 15кг (6 шт); Тяжелоатлетический диск 25кг (4 шт); Утяжелители для ног 3.5кг БАНЗАЙ (2 шт);
7.3	
7.4	Аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146:
7.5	Стол – 61 шт.

7.6	Стул – 162 шт.
7.7	Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.
7.8	Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРС по курсу «Армрестлинг» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса «Армрестлинг»;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности тренировочном процессе; развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности спортсмена, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

1.2. Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров. Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС и НИРС.

1.3. Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. Контроль за выполнением самостоятельной работы осуществляется согласно графика утвержденного кафедрой (один раз в неделю) в виде индивидуальных бесед с преподавателем. График контроля доводится до студентов в начале семестра. Результаты контроля вывешиваются на доске объявлений в виде таблицы с фамилиями студентов и оценками за выполненную ими самостоятельно работу.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ СРС.

2.1. Аудиторная СРС.

2.1.1. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.). исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

2.1.2. На семинарских занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений.

По итогам семинара составляются таблицы, графики, диаграммы обобщающего характера. На семинарских, практических занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел (КТД).

2.1.3. Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

2.2. Внеаудиторная СРС.

2.3.1. Внеаудиторная СРС осуществляется в ходе изучения курса путем проработки прослушанных лекций, изучения теоретического материала, вынесенного на самостоятельную работу, подготовку к семинарским и практическим занятиям.

2.3.2. После каждого раздела курса студентам предлагаются комплекты заданий, задач для самопроверки и проверки усвоения.

2.3.3. Внеаудиторная СРС осуществляется в ходе УИРС и НИРС (написание докладов, проведение экспериментов, подготовка курсовых и выпускных квалификационных работ).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ И РЕЗУЛЬТАТАМИ СРС.

3.1. Организация и методическое обеспечение СРС является одной из основных задач служебной обязанности преподавателей. Руководство СРС - одна из основных форм учебной работы преподавателей.

3.2. Методическое обеспечение СРС разрабатывается и создается преподавателем. В него входят списки доступной студентам литературы, учебные пособия по курсам, раздаточный материал, ТСО с дидактическим оснащением (видеофильмы). Учебные кабинеты, НИЛ ФФК - центр накопления этих методических материалов. Накопление этих методических материалов должно осуществляться кафедрой спортивных дисциплин и научно-исследовательской лабораторией, а также отделом ТСО ШГПУ.

3.3. Все виды СРС обеспечиваются групповыми и индивидуальными консультациями, регулярно проводимыми преподавателем, согласно графика утвержденного кафедрой.

3.4. Контроль за выполнением самостоятельной работы осуществляется согласно графика утвержденного кафедрой (один раз в неделю) в виде индивидуальных бесед с преподавателем. График контроля доводится до студентов в начале семестра.

- 3.5. Аудиторная СРС контролируется непосредственно на учебных занятиях.
- 3.6. Внеаудиторная работа контролируется при помощи индивидуальных и групповых собеседований, проверки индивидуальных заданий, собеседований по письменным работам.
- 3.7 Контроль, особенно на младших курсах, должен быть организован так, чтобы проверялись не только результаты СРС, но и ее процесс. Именно в этом случае студентам можно оказать своевременную методическую помощь.
- 3.8. По результатам текущего контроля студенту в отдельных случаях, засчитывают часть материала. Правила учета и освобождения от зачета должны быть утверждены кафедрой и объявлены студентам в начале семестра.
- 3.9. Система контроля должна быть поставлена так, чтобы обеспечить регулярность СРС, постоянную информативность студентов об уровне усвоения учебного материала.
- 3.10. Методические указания по СРС по конкретной дисциплине см. в рабочей программе.