



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Педагогический факультет  
Кафедра «Спортивные дисциплины»

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины Б1.О.07 «Армспорт»**  
**Направление подготовки 44.03.01 « Педагогическое образование»**  
**профиль подготовки «Физическая культура»**

1.	Цель изучения дисциплины		
	<p><b>Цель:</b> формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li><li>– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li><li>– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li><li>– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;</li><li>– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li><li>– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>		
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата		
	<p>Дисциплина «Армспорт» является обязательной части учебного плана..</p> <p>В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 3-й семестр.</p> <p>Дисциплина «Армспорт» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.</p> <p>В качестве «входных» знаний дисциплины «Армспорт» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин .</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» может являться предшествующей при изучении дисциплин.</p>		
3.	Результаты освоения дисциплины (модуля) «Армспорт»		
	Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
	Универсальные компетенции (УК)		

	<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>УК–7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	
		<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
		<b>УК – 7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
	<b>Общепрофессиональные компетенции (ОПК)</b>		
	<b>ОПК-4.</b> Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	<b>ОПК-4.1.</b> Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности	
		<b>ОПК-4.2.</b> Осуществляет отбор диагностических средств для определения уровня сформированности духовнонравственных ценностей	
		<b>ОПК-4.3.</b> Применяет способы формирования и оценки воспитательных результатов в различных видах учебной и внеучебной деятельности	
<b>4.</b>	<b>Структура и содержание дисциплины</b>		
	<b>4.1. Структура дисциплины (модуля) «Армспорт»</b>		
	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>3 семестр</b>
	Общая трудоемкость дисциплины	72	72
	Аудиторные занятия	34	34
	Лекции	18	18
	Практические занятия (ПЗ)	16	16
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
	Самостоятельная работа	38	38
	ЗЕТ	2	2
	Контроль		
	<b>4.2. Содержание дисциплины</b>		

	<p><b>Тема 1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</p> <p><b>Тема 2.</b> Естественнаучные основы физического воспитания студентов</p> <p><b>Тема 3.</b> Спорт в системе физического воспитания студентов</p> <p><b>Тема 4.</b> История физической культуры. Олимпийские игры.</p> <p><b>Тема 5..</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p><b>Тема 6.</b> Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p><b>Тема 7.</b> Средства и методы восстановления физической работоспособности</p> <p><b>Тема 8.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</p> <p><b>Тема 9.</b> Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)</p> <p><b>Тема 10.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<b>5.</b>	<p><b>Образовательные технологии</b></p> <p>При подготовке бакалавров используются следующие основные формы проведения учебных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• интерактивные лекции;</li> <li>• лекции-пресс-конференции;</li> <li>• тренинги и семинары по развитию профессиональных навыков;</li> <li>• групповые, научные дискуссии, дебаты.</li> </ul>
<b>6.</b>	<p><b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b></p> <p><b>В ходе обучения используются средства для обеспечения коммуникации, которые включают несколько форм:</b> электронную почту, Internet. При помощи этих средств преподаватель и обучаемые совместно используют информацию, сотрудничают в решении общих проблем, публикуют свои идеи или комментарии, участвуют в решении задач и их обсуждении.</p> <p><b>Возможности использования электронной почты:</b></p> <p>С помощью электронной почты преподаватель может немедленно распространить ответы на наиболее часто возникающие вопросы;</p> <p>С помощью электронной почты обучаемые могут посылать текущие отчеты о выполнении домашних заданий, презентациях и т.д.;</p> <p><b>Возможность использования Internet:</b></p> <p>Специфика технологий Internet заключается в том, что они предоставляют обучаемым и педагогу огромные возможности выбора источников информации, необходимой в образовательном</p>

	<p>процессе:</p> <p>Размещение базовой и дополнительной информации, необходимой для учебного процесса, на сайте кафедры</p> <p>Размещение ссылок на разнообразные базы данных ведущих библиотек, информационных, научных и учебных центров</p> <p>Используется стандартное программное обеспечение (MS Excel и др.).</p>
<b>7.</b>	<b>Формы текущего рубежного контроля</b>
	Вопросы текущего контроля, групповые дискуссии, рефераты, тесты/задания, контрольные вопросы
<b>8.</b>	<b>Форма промежуточного контроля</b>
	Зачет в 3 семестре