**ИНГУШСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.Х.-Х. БАРЗИЕВА**

**Проверил: УТВЕРЖДАЮ:**

**Проректор по УЧ Ректор ИИУ**

**Матиев Ш.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Албаков И.Х. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**« \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ГСЭ.Ф.03.**

Малгобек.

Автор программы:

Тумгоев Муса Джамурзаевич

 Преподаватель Ингушского исламского университета им. Х-Х Барзиева.

Наименование учебной дисциплины:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1. Цели и задачи учебной дисциплины.**

**Целью** физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности, обеспечении качества жизни и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, самосовершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- 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 и спорте;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, использования средств физической культуры в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

# 2. Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины.

**Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:**

- знать и понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; простейшие способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения для повышения работоспособности в учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

 **Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины студент должен

**Знать:**

- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;

- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

**Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;

- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**Владеть:**

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;

- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

1. **Общая трудоемкость теоретического обучения учебной дисциплины**

**и ее распределение по видам учебной работы: аудиторные занятия (по видам учебных занятий), самостоятельная работа; по формам промежуточного контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестры (по учебному плану)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  |
| Объем учебной работы студента, в т.ч.: | **204** |  |  |  |  |  |  |
| ***Аудиторные занятия, в т.ч.*** | **204** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** |
| Лекции (Л), |  |  |  |  |  |  |  |
| Семинары (С) |  |  |  |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия (ЛЗ) |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия (ПЗ) | **204** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** |
| Теоретические (научно-практические) конференции (ТК) |  |  |  |  |  |  |  |
| Курсовая работа (Кур. раб.) |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные работы (КР) |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные занятия (КЗ)*(зачеты и диф. зачеты, которые проводятся в зачетную неделю и не выносятся на экзаменационную сессию)* |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Самостоятельная работа*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Форма промежуточного контроля и время на промежуточный контроль в рамках экзаменационной сессии:** |  |
| Экзамен |  |  |  |  |  |  |  |
| зачет |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |
| **Общая трудоемкость теоретического обучения:** |  |  |  |  |  |  |  |

# 4. Содержание дисциплины:

**Теоретический раздел**

*Перед началом практического занятия преподаватель проводит ознакомительную беседу со студентами по следующим темам:*

**Тема 1.** **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

СодеФизическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Тема 2. История физической культуры.**

ССтановление и развитие физической культуры в различных общественно-экономических формациях. Зарождение физических упражнений в исторических условиях. Физическая культура в Древней Греции и Афинах. Функции физической культуры в процессе становления государства и общества. Физическая культура эпохи Возрождения. Физическая культура России (до революционный и послереволюционный период).

**Тема 3.** **Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 4.** **Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 5.** **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 6.** **Принципы и методы обучения в физическом воспитании.**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

**Тема 7.** **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмен. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 8.** **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

СМотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

СМассовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Тема 10. Возрождение олимпийских игр современности**

СодВозрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен – основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертеном. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертеном. Роль Олимпийского конгресса 1894 г. в возрождении игр современности. Системы физического воспитания. Олимпийская идея Пьера де Кубертена. Теоретический и практический вклад П. Кубертена в возрождение игр. Социально-экономические и политические противоречия, препятствующие возрождению игр. Создание международного олимпийского комитета.

**Тема 11. Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.**

Решение Парижского конгресса (1894 г.) о проведении Игр I Олимпиады современности в 1896 г. Позиция Греции в проведении первых игр современности. Политическая и экономическая обстановка в конце XIX века. Подготовка Игр I Олимпиады. Торжественное открытие игр. Периодизация летних олимпийских игр. Общая характеристика игр каждого периода. Участие команды СССР, России в летних олимпийских играх.

**Тема 12. Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.**

Идея учреждения олимпийских игр по зимним видам спорта. Парижская сессия МОК 1922 г. и ее роль в организации зимних олимпийских игр. Решение Пражского Олимпийского конгресса 1925 г. о регулярном проведении зимних Олимпийских игр (ЗОИ). Зимние олимпийские игры в системе олимпийского спорта. Хронология ЗОИ. Участие команды СССР, России в зимних олимпийских играх.

**Тема 13. Продукт отрасли «Физическая культура и спорт».** СодерСоциально-культурные услуги в сфере физической культуры и спорта. Виды предоставляемых услуг. Классификация социально-культурных услуг. Предложение и спрос на рынке услуг отрасли «Физическая культура и спорт».

**Тема 14. Международное студенческое спортивное движение.**

 Органы студенческого самоуправления. Спорт как мотивационная и физиологическая стимуляция интеллектуальной деятельности. Зарождение и формирование международного студенческого спортивного движения. Этапы развития международного студенческого спорта. Международная студенческая конфедерация (1919), Международный студенческий союз (1945) и Международная федерация университетского спорта (1959). Основные формы проведения международных студенческих спортивных соревнований. Всемирные фестивали молодежи и студентов. Всемирные студенческие игры - Универсиады.

**2. Практический раздел**

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

Методико-практические занятия предполагают освоение методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

**Тема 19. Легкая атлетика.**

На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

***для юношей:***

- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;

***для девушек:***

- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость.

**Тема 20. Гимнастика.**

На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию

***для юношей:***

- подтягивание на перекладине;

- поднимание гири 16 кг (рывок);

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- поднимание туловища из положения лёжа на спине;

- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;

- упражнения на тренажерах;

***для девушек:***

- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- поднимание туловища из положения лёжа на спине;

- приседания на двух ногах за 30 с;

- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;

- упражнения на тренажерах.

**Тема 21. Спортивные и подвижные игры.**

На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.

Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:

бадминтон и настольный теннис, подвижные игры и эстафеты.

**Тема 22. Комплексные занятия**.

На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр.

Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

**Тема 23. Методико-практические занятия.** (Практическое занятие).

***Для студентов первого курса:***

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной рекреационной и восстановительной направленностью.

4. Основы методики самомассажа.

5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

***Для студентов второго и третьего курсов:***

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

# 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

**а) основная литература:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.

**б) дополнительная литература**

1. Баранов В. А., Венглинский Г. П., Столяр К. Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. – М.: РГТЭУ, 2004.

2. Баранов В. А., Цедилин Ю. В., Якушев В. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. – М.: РГТЭУ, 2005.

3. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. – М.: РГТЭУ, 2006.

4. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. – М.: РГТЭУ, 2009.

5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2008.

6. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

8. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

9. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.

**г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. Справочно-правовая система «Гарант» (федеральные законы, законы г. Москвы и другие нормативные акты по физической культуре, спорту, туризму).

2. Каталог образовательных ресурсов / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://www.edu.ru/>).

3. Информационные и познавательные сайты:

[www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)

<http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

<http://www.rusmedserver.ru/>

<http://www.zdobr.ru/>

**6. Образовательные технологии:**

**Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:**

1. Выездные школы – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить связи.

Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований, фитнесс центров. Цель – создать у обучаемых правильное представление об организации и проведении крупных спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в проведении данных мероприятий.

2. Доклад (презентация) – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом – руководителем крупного спортивного сооружения.

3. Игровое обучение – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

4. Игровые технологии – образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролирующих (темы практических занятий № 28–31).

5. Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, которые состоять из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора.

Данная форма используется при проведении зачетов, начиная с первых курсов обучения, а также в целях контроля за самостоятельной работой студентов.

**14. Оценочные средства (ОС):**

14.1. Оценочные средства текущего контроля.

Внутрисеместровая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится два раза в год. Результаты аттестации отражаются в ведомости.

Критерием успешности освоения учебного материала зачета является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;

- аттестацию по программе обучения;

- выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности;

- знаний теоретического раздела программы.

Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

*Примерные критерии оценки теоретической подготовки*

Оценка знаний по физической культуре на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.