

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

Проверил:  
Проректор по УЧ

Матиев Ш.А.

«25» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ИИУ

Албаков И.Х.

«27» августа 2019 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 само страховки 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.

**3. 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						
<i>Аудиторные занятия, в т.ч.</i>	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) <i>(зачеты и диф. зачеты, которые проводятся в зачетную неделю и не выносятся на экзаменационную)</i>							
<i>Самостоятельная работа</i>							
<b>Форма промежуточного контроля и время на промежуточный контроль в рамках экзаменационной сессии:</b>							
Экзамен							
зачет		x	x	x	x	x	x
<b>Общая трудоемкость теоретического обучения:</b>							

#### **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.**

Физическая 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.**

Становление 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 использования 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 спортсменов. 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.**

Мотивация 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.**

Массовый 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**

Возрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен – основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертенем. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертенем. 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».**

Социально-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-е 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, фитнес 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 контролируемых (темы практических занятий № 28–31).

5. Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят 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.