

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**АННОТАЦИЯ
рабочей программы учебной дисциплины
Б1.О.21 «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки бакалавриата 45.03.01 Филология
профиль «Зарубежная филология. Французский язык и литература»
Кафедра «Физическое воспитание»**

Цель изучения дисциплины	<i>1. Цель дисциплины:</i> Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры студента как личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата (магистратуры)	В высших учебных заведениях «физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения дисциплина «Физическая культура» Б1.О.21
Компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины	Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-08).
Содержание дисциплины	1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующей формы занятий: ✓ лекционные (теоретические) занятия, формирующие мировоззренческую основу научно-практических знаний и отношение к физической культуре, как основе здорового образа жизни. Содержание теоретического раздела программы направленно на формирование у студентов представлений: - о месте Физической культуры в общекультурной и профессиональной деятельности студентов; - об основах здорового образа жизни студентов; Учебный материал дидактический единиц теоретического раздела дифференцирован и предусматривает формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре через следующие конкретизированные по содержанию и последовательности изучения тем лекций.

Первый курс

(обязательная тематика лекционных занятий – 18 часов)

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 2 часа

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Тема 2. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента-2 часа

Общие закономерности динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 3. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, фактором среды обитания – 4 часа.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки и тренировки. Физиологические механизмы

использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 4 часа.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая физической подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентам видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий-2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)-2 часа.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятий ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки

будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль над эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

5.1. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Направлен на реализацию процесса овладения студентами методами, средствами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, спортивных, профессиональных и жизненных целей личности.

Первый курс

(обязательная тематика-16 часов).

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда -2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. – 6 часов.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. – 4 часа.

К теме 5. Методы коррекции общего физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами Физической культуры – 2 часа.

Второй курс

(обязательная тематика – 6 часов).

К теме 6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 7. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) -2 часа.

5.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируется на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-

	<p>прикладной физической подготовки. Этот раздел содействует приобретению опыту творческой и практической деятельности, развитию, совершенствованию и повышению уровня функциональных и двигательных способностей занимающихся.</p> <p>Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» определяется кафедрами, ведущими учебно-практические занятия в каждом учебном заведении самостоятельно, с учетом имеющейся материально-технической базы и утверждаются на заседании ученого Совета факультета физической культуры не позднее 15.09. каждого учебного года.</p> <p>Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 400м - женщины, бег 1000м – мужчины), плавание, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки гимнастика и ее разновидности.</p> <p>В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно - тренажерные системы.</p> <p>Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.</p>																																																
<p>Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины</p>	<p>знать: научно практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>																																																
<p>Объем дисциплины и виды учебной работы</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Наименование (разделы) дисциплины</th> <th>Лек ц.</th> <th>Прак т.</th> <th>Лабо р.</th> <th>Метод .- практ. занятия</th> <th>СР С</th> <th>Всего аудитор.</th> <th>Итого</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Теоретический раздел</td> <td>18</td> <td>–</td> <td>–</td> <td></td> <td>0</td> <td>18</td> <td>58</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Методико-практический раздел</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>22</td> <td>60</td> <td>22</td> <td>82</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Практический раздел</td> <td>–</td> <td>240</td> <td>–</td> <td>–</td> <td>20</td> <td>240</td> <td>260</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Итого</td> <td>18</td> <td>240</td> <td></td> <td>22</td> <td>120</td> <td>280</td> <td>400</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <tr> <td>Виды учебной</td> <td>Всего часов/</td> <td>Семес</td> </tr> </table>	№	Наименование (разделы) дисциплины	Лек ц.	Прак т.	Лабо р.	Метод .- практ. занятия	СР С	Всего аудитор.	Итого	1.	Теоретический раздел	18	–	–		0	18	58	2.	Методико-практический раздел	–	–	–	22	60	22	82	3.	Практический раздел	–	240	–	–	20	240	260	4	Итого	18	240		22	120	280	400	Виды учебной	Всего часов/	Семес
№	Наименование (разделы) дисциплины	Лек ц.	Прак т.	Лабо р.	Метод .- практ. занятия	СР С	Всего аудитор.	Итого																																									
1.	Теоретический раздел	18	–	–		0	18	58																																									
2.	Методико-практический раздел	–	–	–	22	60	22	82																																									
3.	Практический раздел	–	240	–	–	20	240	260																																									
4	Итого	18	240		22	120	280	400																																									
Виды учебной	Всего часов/	Семес																																															

	работы	зачетных единиц		ры					
		Общий объем часов	Ауд	I	II	III	IV	V	VI
	Физическая культура	400	72/ 2 з.е.						
	Прикладная физическая культура		328/ 9 з.е.						
	Лекции	72	72	18	18	18	18	–	–
	Практические занятия (ПЗ)	286	286	60	60	56	48	40	22
	Семинары (С) – медико-практические занятия	–	–	–	–	–	–	–	–
	Лабораторные работы (ЛР)	–	–	–	–	–	–	–	–
	Самостоятельная работа (всего)	42	42	–	–	–	–	–	42
	В том числе:	–	–	–	–	–	–	–	–
	Курсовой проект (работа)	–	–	–	–	–	–	–	–
	Расчетно-графические работы	–	–	–	–	–	–	–	–
	Реферат (для студентов специальной медицинской группы)								
	Другие виды самостоятельной работы (контрльные работы и др.)								
	Виды промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет			зачет		зачет		зачет
	Общая трудоемкость (в часах)	400	400	78	78	74	66	40	64
Используемые ресурсы информационно-телекоммуникации	<p>основная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008 Физическая культура студента: Учебник для 								

<p>онной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</p>	<p>студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009. 3,5</p> <p>3. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2011.</p> <p>4. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие. Под общ.ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова.- СПб...: СПбГТУ, 2008.</p> <p>5. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. Ред. В.Ю. Волкова и В.И. Загоруйко. – М., СПб...: «Питер», 2014.</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ильинич В.И. студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М: АО «Аспект Пресс», 2005г. 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др. – СПб: СПбГТУ, 2010г. 3. 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,2012г. 4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника В.Ю.Волков. 5. Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: изд-во Политехн. Ун-та. 2009г., 332 с 10. <p>Для проведения методико-практического раздела:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Анищенко В.С. физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие.- М.: Изд-во РУДН, 2009. 2. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. – М: Высшая школа,2006г. 3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ, СПб, 2008. <p>в) Интернет-ресурсы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теория и методика легкой атлетики http://www.sgpi.ru/userfiles/Teor i metod lite atletik.pdf 2.Теория и методика гимнастики http://www.sgpi.ru/userfiles/teor i metod gimnast.pdf 3. Теория и методика спортивных игр http://www.academia-moscow.ru/catalogue/new/formation pedagogics/pedagogics/physical t raining/?id=3749
<p>Формы текущего и рубежного контроля</p>	<p>Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической</p>

	<p>подготовленности за прошедший учебный год.</p> <p>Оценка успеваемости студентов в ИнГГУ реализуется в рамках бально-рейтинговой системы контроля знаний и осуществляется в ходе текущего, рубежного и промежуточного контроля.</p> <p><u>Текущий контроль</u> – осуществляется в ходе практических занятий по физической культуре в форме проверки качества освоения студентами соответствующего курса учебного материала и уровня физической подготовленности.</p> <p><u>Рубежный контроль</u> – осуществляется по окончании раздела (модуля) теоретической составляющей дисциплины – физическая культура в заранее установленные сроки. В течение семестра проводится два рубежных контроля (6 неделя, 11 неделя). Перед каждой контрольной точкой тестирования знаний, проводится сдача текущих нормативов, отражающих динамику уровня физической подготовленности студентов (см. приложение №3). По результатам этих видов контроля в течение каждого семестра студент должен набрать не менее 40 баллов, по итогам года 70 баллов. Промежуточный (итоговый контроль) – это зачет в каждом семестре. Студент, набравший 40 или более баллов, допускается к зачету. Студент, от 61 до 70 баллов за семестр получает механический зачет.</p>
<p>Форма итогового контроля</p>	<p>2, 4, семестр - зачет</p>

Разработчик: Озиева Л.С. доцент, канд. филос. наук