

Мусульманская религиозная организация высшего духовного образования  
«РОССИЙСКИЙ ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КУНТА-ХАДЖИ»



ТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

С.А. Денильханов

« 27 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГС.02 Физическая культура*

Направление	«Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций»
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр исламских наук
Профиль подготовки	Исламские науки
Форма обучения	ОЧНАЯ
Выпускающая кафедра	Кафедра Исламского права
Кафедра-разработчик рабочей программы	ОФ и ЕГН

**Составитель:** преподаватель физической культуры Хататаев М-С. А.  
Грозный, 2022 г. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена для студентов 1 курса факультета Шариатские науки, в соответствии с установленным стандартом в 2019 году Советом по исламскому образованию России.

## **1.История развития физической культуры**

*Физическая культура* – это часть (подсистема) общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности индивидуума, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики, военного дела и др. Физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня, в период реформ высшей школы и пересмотра сущности предшествующих концепций, особенно значимо.

## **2.Цель и задачи физического воспитания в вузе.**

*Цель* физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных *задач*:

- Формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях 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;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быту, семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.**

*Физическая культура*—это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

*Физическое воспитание* – это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

*Физическое развитие* – процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни. Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении различные показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Кроме того, физическое развитие в некоторой мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

*Физическое образование* – это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

*Физическое совершенство* – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.
2. Высокая общая физическая работоспособность.

3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка.
4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений.
5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества, исключая одностороннее развитие человека.
6. Физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

#### **4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.**

*Физическая подготовка* – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

*Физическая подготовленность* – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

*Общая физическая подготовка* – неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

*Специальная физическая подготовка* – специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной или в профессиональной деятельности.

#### **5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?**

Показателями физического развития являются антропометрические данные, скорость их изменения в процессе роста, гармоничность развития, соотношение календарного и биологического возраста, конституционные особенности.

#### **6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.**

Законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека:

- 1) Закон наследственности;
- 2) Закон возрастной ступенчатости;
- 3) Закон единства организма и среды;
- 4) Биологический закон упражняемости;
- 5) Закон единства форм и функций организма в его деятельности.

#### **7. Что является результатом физической подготовки?**

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность – уровень развития физических качеств, двигательных способностей, достигнутой работоспособности.

#### **8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.**

*Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:*

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.

2. Высокая общая физическая работоспособность.
3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка.
4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений.
5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека.
6. Физкультурная образованность, т. Е. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

### **9. Назовите основные виды физической культуры.**

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

Физические упражнения;

Естественные силы природы;

Гигиенические факторы;

Специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;

### **10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.**

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, т.к. направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Содержание базовой физической культуры способствует приобретению основного фонда знаний, жизненно важных

двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего разностороннего физического развития, то есть является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) и представляет собой базовое физическое воспитание.

Базовыми, неизменными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в базовой физической культуре выделяют основные виды (разновидности) физической культуры: – это «школьная физическая культура» и «базовый спорт».

### **11. Понятие спорт как компонент физической культуры.**

*Спорт* – это компонент физической культуры, непосредственная соревновательная деятельность, организация и подготовка к ней посредством учебно-тренировочного и предсоревновательного процесса, конечной целью которого является совершенствование физических, эмоционально-психологических, волевых и моральных сил.

### **12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.**

*Оздоровительно-реабилитационная физическая культура* — это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

*Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)* – это специально направленное и избирательное использование средств

физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

### **13. Средства формирования физической культуры студентов.**

В начале учебного дня, проведя утреннюю гигиеническую гимнастику, можно обеспечить ускоренный переход организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна ЦНС человека находится в состоянии отдыха от дневной активности. При этом снижена физиологическая активность организма, которая после пробуждения начинает повышаться постепенно, иногда слишком медленно. Человек может ощущать вялость, сонливость, порой беспричинную раздражительность, что негативно сказывается на его работоспособности. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Соответственно, активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку повышение работоспособности и давая ему ощутимый прилив бодрости.

В течение учебного дня рекомендуется применять физкультминутки и физкультпаузы в целях снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности. Физкультминутка выполняется в течение 1-2 мин и состоит из 2-3 упражнений, которые подбираются специально для тех групп мышц, в которых ощущается усталость. Первое упражнение обычно заключается в распрямлении спины, отведении спины назад. Следующие упражнения – наклоны, повороты, маховые движения.

Для снятия утомления мышц глаз можно выполнить двухминутный пальминг (погружение). Пальминг даст глазам отдых. Отдых расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки глаз. Желательно делать пальминг понемногу, но часто. Хорошо снимает зрительное утомление частое моргание. Оно

увеличивает приток слезной жидкости, расслабляюще действующей на глазное яблоко и мышцы.

Учебные занятия по физическому воспитанию играют важную роль в повышении работоспособности студентов. Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние, влияя на работоспособность

#### **14. На что направлено содержание фоновой физической культуры?**

*Фоновая физическая культура* оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как, компонент здорового образа жизни. К фоновым видам физической культуры относятся гигиеническая и рекреативная. Гигиеническая физическая культура – это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками)

#### **15. Раскройте понятие физическое упражнение.**

*Физическое упражнение* – двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека.

#### **16. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.**

Физическая культура обогащает культуру общества уникальной информацией о влиянии на человека предельных физических и психических нагрузок (в спорте, космосе), об особенностях адаптации к ним, о биологических резервах организма. Эта информация может использоваться в смежных науках – физиологии, биохимии и т. д.

Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций:

*Образовательная* – получение знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, способность их творческого использования для личного и профессионального развития;

*Прикладная* – повышение специфической физической подготовленности и работоспособности для трудовой деятельности и воинской службы средствами профессионально-прикладной физической культуры;

*Спортивная* – достижение максимальных результатов в избранном виде спорта;

*Рекреативная* – организация содержательного досуга;

*Оздоровительно-реабилитационная* – предупреждение утомления и восстановление временно утраченных функциональных возможностей организма.

### **17. Распределение студентов по учебным отделениям для практических занятий.**

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты по результатам медицинского обследования распределяются по учебным отделениям: основное, спортивное и специальное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студента.

*В основное учебное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной. *В специальное учебное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья, и лечебную, куда зачисляются студенты,

имеющие тяжелые формы хронических заболеваний и студенты-инвалиды медицинским группам.

*В спортивное отделение* зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта. Студентам *основного учебного отделения* предоставлено право выбора специализации по видам спорта на конкурсной основе.

### **18. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».**

Студенты, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре, который предусматривает выполнение следующих требований:

Посещение учебных занятий;

Сдача теоретического и методико-практического разделов программы;

Сдача обязательных контрольных нормативов.

Студенты специальной медицинской и лечебной групп сдают специальные контрольные нормативы, разработанные с учетом специфики заболеваний. Студенты, освобожденные от практических занятий, сдают теоретический раздел, пишут и защищают рефераты.

### **19. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.**

Правовую основу физической культуры и спорта в РФ составляют нормативные акты, законы, указы и постановления, регулирующие ее деятельность. Особое место среди них занимает Конституция РФ

(ст. 41), в которой закреплено право российских граждан на занятия физической культурой и спортом.

Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений.

Законом гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом, объединяться в физкультурно-спортивные организации. Система физической культуры, указывается в законе, должна быть направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека.

«28» августа 2022 г.