

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 10.02.2022 12:26:01
Уникальный программный ключ:
Ob817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabb075e943df4a4851fda560089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»

(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебной работе

О.Г. Локтионова

10 02 2021 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Методические рекомендации по изучению дисциплины
студентами всех направлений подготовки и специальностей
очной и заочной форм обучения

Курск – 2021

УДК 378.1/796

Составитель: А.А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий

Рецензент

Доктор педагогических наук, профессор Т.В. Скобликова

Физическая культура и спорт: методические рекомендации по изучению дисциплины студентами всех направлений подготовки и специальностей очной и заочной форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А. А.Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск, 2021. - 17 с.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные нормативы для подготовки к зачету.

Методические рекомендации соответствуют требованиям программы по физической культуре и спорту.

Подписано в печать Формат 60x84 1/16.
Уел. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж экз. Заказ Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Объем дисциплины и виды учебной работы..... | 6 |
| 2. Содержание дисциплины..... | 6 |
| 3. Перечень учебно-методического обеспечения для изучения дисциплины..... | 9 |
| 4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 10 |
| 5. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков | 11 |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков | 13 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины..... | 14 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет..... | 16 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении об- разовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обес- печения и информационных справочных систем..... | 16 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению курса..... | 16 |
| 11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья..... | 17 |

Введение

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Практические занятия являются основой обучения студентов. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических занятий является 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.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, 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 психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- использовать методы и средства физической культуры.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У студентов формируются следующие компетенции:

| <i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i> | | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i> | <i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i> |
|---|---|--|---|
| <i>код компетенции</i> | <i>наименование компетенции</i> | | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспе- | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с | Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | чения полноценной социальной и профессиональной деятельности | учетом физиологических особенностей организма. | здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. |
| | | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способность сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| | | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

1. Объем дисциплины

Дисциплина изучается на 1 курсе. Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часа.

2. Содержание дисциплины

Таблица 1 Содержание дисциплины

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Система физического |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.</p> <p>Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>Развитие физических качеств. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.</p> <p>Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности.</p> <p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости.</p> <p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p> |
| 3. | Влияние физической | Общая культура как условие формирования |

| | | |
|----|--|--|
| | культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке. Изучение профиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. |

Таблица 2 –Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

| № п/п | Раздел (тема)дисциплины | Учебно-методические материалы | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|---|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 6 | 7 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и подготовке студентов | У-1-12, МУ-1,2,3 | Тестирование |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | У-1-12, МУ-1,2,3 | Тестирование |
| 3 | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | У-1-12, МУ-1,2,3 | Тестирование |
| 4 | Оздоровительные системы и спорт | У-1-12, МУ-1,2,3 | Тестирование |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | У-1-12, МУ-1,2,3 | Тестирование |

Таблица 3 – Самостоятельная работа студентов

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнения |
|------------------|---|-----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1-5 неделя |

| | | |
|-------|---|--------------|
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 6-8 неделя |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 9-11 неделя |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | 12-14 неделя |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | 15-18 неделя |
| Итого | | |

3 Перечень учебно-методического обеспечения для изучения дисциплины

Студенты могут при изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по организации практических занятий.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 4 - Показатели и критериев оценивания компетенций

| Код компетенции/ этап (указывается название этапа из п.7.1) | Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной) | Критерии и шкала оценивания компетенций | | |
|---|--|--|---|---|
| | | Пороговый уровень («зачтено») | Продвинутый уровень («зачтено») | Высокий уровень («зачтено») |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| УК-7/ начальный, основной, завершающий | <p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | <p>Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>Владеть(или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> |

5. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 5 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства | | Описание шкал оценивания |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------|------------|---|
| | | | | наименование | №№ заданий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-15 | Согласно табл.4 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-41 | Согласно табл. 4 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 3. | Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-16 | Согласно табл. 4 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 4. | Оздоровительные системы и спорт | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-10 | Согласно табл. 4 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |
| 5. | Совершенствование профессионально значимых двига- | УК-7 | Лекция, СРС | БТЗ | В. 1-10 | Согласно табл. 4 Полностью оценочные материалы и оценочные средства для |

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Технология формирования | Оценочные средства | | Описание шкал оценивания |
|-------|---------------------------|---|-------------------------|--------------------|------------|--|
| | | | | наименование | №№ заданий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | тельных умений и навыков. | | | | | проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине |

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) - задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, представленный в электронной информационно-образовательной среде ЮЗГУ.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются разделы (темы) дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы.

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».

Вопрос 1. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений.

Выберите один ответ:

- а. общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические
- б. специфические
- с. общеметодические
- д. общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.

ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).

РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С:

- а) кросса;
- б) поднимания гантелей и упражнений на гибкость;
- в) вводной гимнастики

Задание на установление правильной последовательности.

УКАЖИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В КОМПЛЕКСЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ:

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. дыхательные упражнения; | а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; |
| 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости | б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4; |
| 3. подтягивание | в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1; |

4. бег с переходом на ходьбу г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
 6. прыжки
 7. поочередное напряжение с расслаблением мышц
 8. бег в спокойном темпе.

Задание на установление соответствия,

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ И ФУНКЦИИ КОСТИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА

(укажите соответствие):

- | | |
|--------------|---|
| 1. Трубчатые | а) Кости черепа, таза, поясов конечностей |
| 2. Губчатые | б) Кости конечностей |
| 3. Плоские | в) Ребра, грудина, позвонки |
| 4. Смешанные | г) Основание черепа |
- и т.п.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который осуществляется путем компьютерного тестирования.

6 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 Обалльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 6 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл | | Максимальный балл | |
|---|------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| | балл | примечание | балл | примечание |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| Социально-биологические | 4 | Пороговый уровень | 8 | Высокий уровень |

| | | | | |
|---|----|------------------------------------|-----|----------------------------------|
| основы физической культуры | | подготовленности | | подготовленности |
| Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| Оздоровительные системы и спорт | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | 2 | Пороговый уровень подготовленности | 4 | Высокий уровень подготовленности |
| СРС | 12 | | 24 | |
| Итого | 24 | | 48 | |
| Посещаемость | 0 | | 16 | |
| Зачет | 0 | | 36 | |
| ИТОГО | 24 | | 100 | |

Для промежуточной аттестации, проводимой в форме итогового компьютерного тестирования. Обучаемые должны правильно ответить не менее чем на 10 (из 20) поставленных вопросов.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Захарова Л. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Л.В. Захарова [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017.– 612 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] под редакцией В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 432 с. - Режим доступа: biblioclub.ru
3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: biblioclub.ru

7.2 Дополнительная учебная литература

4. Зацепин, В. И. Система самбо [Текст] : учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет, сост. В. И. Зацепин. – Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с.
5. Зацепин, В. И. Система самбо [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. В. И. Зацепин. – Курск: ЮЗГУ, 2010. - 116 с.

6. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Карпова, Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
8. Курс лекций по физической культуре [Текст] / Курский государственный технический университет: сост. :А. А. Хвастунов [и др.]. – Курск: [б.н.], 2010. – 88 с.
9. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Текст] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. – Курск : ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
10. Хвастунов, А. А. История рукопашного боя [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А.А. Хвастунов, Р. Н. Скоморохов. - Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
11. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.
12. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бахтояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

7.3 Перечень методических указаний

1. Карпова, Г. Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост. Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с.
2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс] : методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост. Ю. Г. Данилов, Ю. В. Ручкин. – Курск : ЮЗГУ, 2011 – 28 с.
3. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс] : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура»для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный университет; сост. Н. Е. Бахтояров, З. В. Курасбедиани, В. Н. Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 25 с.
4. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В. П. Чурилов, А. А. Хвастунов; Министерство образования и науки РФ. – Курск : ЮЗГУ, 2010. - 156 с.

7.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на online статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreofficeоперационная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)
Видеолекции и тесты к ним.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основным видом работы студентов при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекции. На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования.

Преподаватель на первом занятии объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебно-методической литературы, читать и конспектировать учебный материал по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Физическая культура и спорт» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания.

11 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в тестовой форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата при проведении промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).