Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 30.10.2026 11:43:07
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce534f0fca6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



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. Краснoруцкий

Рецензент
Доктор педагогических наук, профессор Т.В. Скобликова

(наименование курса)

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. Краснoруцкий. - 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 60х84 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 образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения 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 подобные 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:

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

	чения полноценной социальной и профессиональной деятельности	том физиологических особенностей организма.	ния 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):*** способностьюсочетать 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

		воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Физическая культура личности. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.
2.	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 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. 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. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способности и методика их совершенствования. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.
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 профессиограммы 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	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии 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 УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть (или Иметь опыт деятельности): знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть (или Иметь опыт деятельности): способностью сочетать физическую и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеть(или Иметь опыт деятельности): технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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:

a. общесоциальные, общепедагогические, общеметодические, специфические

b. специфические

c. общеметодические

d. общесоциальные и общепедагогические

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах:

Задание в закрытой форме.

ДАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕПОНЯТИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ».

Задание в открытой форме (необходимо вписать правильный ответ).

РАБОЧИЙ ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕСЯ 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 ФУКЦИИ 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 немыслима 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).