

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна  
Должность: проректор по учебной работе  
Дата подписания: 04.02.2026 15:36:11  
Уникальный программный ключ:  
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c

## 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  
(лекции, самостоятельная работа)  
студентами всех направлений подготовки и специальностей  
всех форм обучения

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 (лекции, самостоятельная работа) студентами всех направлений подготовки и специальностей всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А. А.Хвастунов, С.В. Красноруцкий. - Курск, 2025. - 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. 0.83 . Уч.-изд. л. 0.89 . 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	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания

	чения полноценной социальной и профессиональной деятельности	учетом физиологических особенностей организма.	здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> 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	<b>Знать:</b> оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>Уметь:</b> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> способностью 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.	<b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности <b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <b>Владеть (или Иметь опыт деятельности):</b> 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-1-5, МУ- 1-6	Тестирование
2.	Социально-биологические основы физической культуры	У-1-5, МУ- 1-6	Тестирование
3	Влияние физической культуры, здорового образа и стиля жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	У-1-5, МУ- 1-6	Тестирование
4	Оздоровительные системы и спорт	У-1-5, МУ- 1-6	Тестирование
5.	Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	У-1-5, МУ- 1-6	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	ПК-1-3	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	ПК-4,7-9	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	ПК 6, 10-12	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	ПК -16	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	ПК -18	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 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».**

**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 О балльно-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 основы физической культуры	4	Пороговый уровень подготовленности	8	Высокий уровень 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. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 13.12.2024). – Режим доступа : по подписке. – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие:/ А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425> (дата обращения: 13.12.2024).– Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

### **7.2 Дополнительная учебная литература**

3. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие/ Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313> (дата обращения: 20.11.2024). – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие/ М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 13.12.2024). – Режим доступа : по подписке. — Текст : электронный.

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 80 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 20.11.2024). – Режим доступа : по подписке. – Текст : электронный.

### 7.3 Перечень методических указаний

1. 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. Красноуруцкий. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 17 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

2. Первая / доврачебная помощь : (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, Д. В. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст : электронный.

3. Практические занятия физической культурой в вузе. Прикладная физическая культура : методические рекомендации для преподавателей и студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 18 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

4. Самостоятельные практические занятия физической культурой студентов вуза. Прикладная физическая культура : методические рекомендации для студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2021. - 22 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

5. Практические занятия физической культурой в вузе : методические рекомендации для преподавателей и студентов всех направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск : ЮЗГУ, 2024. - 16 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

6. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе : методические рекомендации / Юго-Зап. гос. ун-т ; сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск : ЮЗГУ, 2024. - 19 с. - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный.

## 8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

### «Интернет»

[www.infosport.ru/press/fkvot](http://www.infosport.ru/press/fkvot) - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

[www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm](http://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](http://www.teoriya.ru) - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line 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)**

Libreoffice операционная 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).