

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Саидов Заурбек Асланбекович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.09.2026 10:37:16
Уникальный программный ключ:
2e8339f3ca5e6a5b4531845a12d1bb5d1821f0ab

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АХМАТА АБДУЛХАМИДОВИЧА КАДЫРОВА»

Кафедра «Физическое воспитание»

Методические рекомендации по освоению дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Код направления подготовки (специальности)	
Направление подготовки (специальности)	
Профиль подготовки, специализация	
Квалификация (степень) выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала обучения по данной образовательной программе	2026 г.
Код дисциплины	

Грозный, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Методические указания для студентов по освоению дисциплины	3
3. Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям	4
4. Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям	4
5. Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе	4
6. Методические рекомендации по работе с литературой	5

1. Общие положения

Данные методические рекомендации предназначены для организации эффективной работы студентов по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» в рамках лекционных, практических занятий и самостоятельной работы.

2. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно – делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Обучающемуся следует тщательно готовиться к тестированию, коллоквиумам, защите реферата, доклада, сообщения и эссе.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий, активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

3. Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

4. Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

5. Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

Формы самостоятельной работы:

Коллоквиум. Подготовка к устному опросу по темам. Изучение теоретического материала. Анализ практических аспектов. Составление ответов на предполагаемые вопросы.

Реферат. Выбор актуальной темы. Составление плана работы. Работа с источниками. Оформление согласно требованиям. Подготовка презентации.

Доклад. Выбор темы из предложенного списка. Изучение литературы. Составление структуры выступления. Подготовка визуальных материалов.

Сообщение. Краткий обзор темы. Акцент на практических аспектах. Использование примеров из практики. Длительность 7-10 минут.

Эссе. Выбор проблемного вопроса. Формулировка собственной позиции. Аргументация тезисов. Логичность изложения.

Рекомендации по выполнению заданий.

При работе над рефератом. Соблюдать научный стиль изложения. Использовать актуальные источники. Включать практические примеры. Оформлять список литературы по ГОСТу.

При подготовке доклада. Структурировать материал. Использовать наглядные материалы. Репетировать выступление. Готовиться к вопросам аудитории.

При написании эссе. Четко формулировать проблему. Выражать собственное мнение. Поддерживать аргументы фактами. Следить за логикой изложения.

Критерии оценки работ.

Основные критерии. Глубина проработки материала. Аргументированность выводов. Практическая значимость. Соответствие оформления требованиям. Умение отвечать на вопросы.

Контроль результатов.

Формы контроля. Текущий (посещение занятий, выполнение заданий). Промежуточный (тестирование, практические задания). Итоговый (зачет).

6. Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию, написание эссе, реферата, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы.

По каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Работа с учебниками в ЭБС Юрайт.

Основные этапы работы. Регистрация в системе. Создание личного кабинета на сайте. Заполнение всех необходимых полей. Дождаться подтверждения учетной записи.

Доступ к учебникам. Для открытия учебника нажать кнопку «Изучить» или «Читать». Первые 10% текста доступны всем пользователям без ограничений. Полный доступ предоставляется после авторизации.

Функционал работы с текстом. Навигация по страницам учебника. Возможность копирования фрагментов текста. Доступ к библиографическому описанию книги. Сохранение важных заметок и пометок.

Полезные возможности. Личный кабинет для управления материалами. Поиск по каталогу учебников. Возможность работы как с компьютера, так и с мобильных устройств. Сохранение избранных материалов.

Рекомендации по использованию. Регулярно сохраняйте важные материалы. Используйте функцию заметок для отметок ключевых моментов. Проверяйте актуальность версии учебника. При возникновении проблем обращайтесь в службу поддержки платформы.

Система позволяет эффективно работать с учебной литературой в электронном формате, предоставляя все необходимые инструменты для комфортного чтения и изучения материалов.

Успешное освоение дисциплины предполагает регулярную работу над всеми видами заданий и активное участие в учебном процессе.