

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.08.2023 14:57:47
Уникальный идентификатор:
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

Авиационно-технологический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор Авиационно-
технологического колледжа

 В.А. Зибров
« 06 » 2023 г.

**Методические указания
по освоению дисциплины
СГ.04 Физическая культура
образовательной программы
по специальности среднего профессионального образования
19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья**

Рассмотрены и рекомендованы для
использования в учебном процессе
на заседании цикловой комиссии
Протокол № 9 от 19.06.2023 г.

Составитель:

Преподаватель
Авиационно-технологического колледжа



А.А. Юрина

Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание

2

| | |
|---|--|
| 1 Общие положения | 3 |
| 2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям | 3 |
| 3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы | Ошибка! Закладка не определена. |
| 4 Методические рекомендации по подготовке докладов | Ошибка! Закладка не определена. |
| 5 Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий | Ошибка! Закладка не определена. |
| 6 Рекомендуемая литература | 5 |

1 Общие положения

Дисциплина СГ.04 Физическая культура изучается на первом курсе в первом и втором семестре, на втором курсе в третьем и четвертом семестре, на третьем курсе в пятом семестре. В процессе изучения дисциплины используются различные виды учебных занятий: лекции и практические занятия. На первом занятии по данной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с требованиями к ее изучению.

В процессе проведения занятий используются следующие образовательные технологии:

- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология рефлексивного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии и т.д.

2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся для обучающихся, относящихся к основному и подготовительному отделению, согласно расписанию учебных занятий. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без которых обучающийся к занятиям не допускается.

На практических занятиях совершенствуется: физическая подготовка обучающихся для различных групп мышц, овладение знаний о правилах игры по различным видам спорта.

Упражнения, выполняемые на практических занятиях, способствуют формированию физической подготовленности обучающегося, формированию здорового образа жизни.

Количество, объем и содержание практических занятий фиксируется в рабочей программе дисциплины.

При подготовке к практическим занятиям:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

6 Рекомендуемая литература

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться доступом к электронно-информационным ресурсам НТБ (<https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-resursy>) из любой точки, где есть доступ к сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее, содержащим в себе: ресурсы электронно-библиотечных систем (электронных библиотек), библиотечных фондов, современных профессиональных баз данных и информационно-справочных систем. Электронный каталог библиотеки доступен по адресу: <https://ntb.donstu.ru/MegaPro/web>.

По дисциплине СГ.04 Физическая культура рекомендуется использовать следующую литературу:

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 21.11.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru>

2. ЭБС издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>

3. ЭБС IPRbooks - <https://www.iprbookshop.ru/>

4. ЭБС «Znaniy.com» - <https://znaniy.com/>

5. ЭБС Юрайт - <https://urait.ru/>

6. ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/search>

7. ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru/>

8. База электронных учебно-методических материалов ДГТУ
<https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-resursy>

9. Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

10. Информационно-справочная система «Техэксперт: нормы, правила, стандарты и законодательство России» <https://xn--e1aaougdegv4f.xn--80aswg/normy-pravila-standarty-i-zakonodatelstvo-rossii>

11. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://rusneb.ru/>.