

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 21.09.2023 22:40:52
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617366409241e413901a2b



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

(ДГТУ)

Авиационный колледж

**Методические указания
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура**
Специальности 09.02.03 Программирование
в компьютерных системах

Директор «Авиационного
колледжа»
А.И. Азарова
И.О. Фамилия

_____ подпись _____
«__» _____ 2020г.

Рассмотрены и рекомендованы для
использования в учебном процессе
на заседании цикловой комиссии
общепрофессиональных дисциплин
ИиВТ
Протокол № ___ от «__» _____ 2020г.

Ростов-на-Дону
2020 г.

Содержание

1 Паспорт методических указаний	3
1.1 Область применения	3
2 Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции	3
3 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям	3
4 Методические рекомендации студентам для самостоятельной работы	4
5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	4
6 Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы	5

1 Паспорт методических указаний

1.1 Область применения

Дисциплина «Физическая культура» изучается на протяжении второго, третьего и четвертого курса. Форма контроля по итогам изучения в третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах – зачетное занятие, а в седьмом – дифференцированное занятие по изученным темам. Основными видами учебных занятий для студентов очной формы обучения являются лекции, практические и самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Успешное освоение курса «Физическая культура» предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы, которая позволит:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

При реализации различных видов учебной работы задействуется следующее программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/465965> (дополнительная литература)

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/457504> (дополнительная литература)

2 Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. На лекциях рассматривается теоретический материал по основным вопросам здорового образа жизни с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья, факторы риска здоровья, на здоровьесберегающие технологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

3 Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

Важной составной частью учебного процесса в колледже являются практические занятия.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся для студентов, относящихся к основному и подготовительному отделению, согласно расписанию учебных занятий. Студенты обязаны посетить не менее 75% учебных занятий. Пропуски разрешены в случаях, подтвержденных оправдательными документами. На практических занятиях обязательны спортивная форма и обувь, без

которых студент к занятиям не допускается.

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

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

При подготовке к практическим занятиям студент должен:

1.1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

1.2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

1.3. проводить самоконтроль при занятии физическими упражнениями;

1.4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

1.5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом.

4 Методические рекомендации студентам для самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд *функций*, среди которых особенно выделяются:

1) развивающая (повышение культуры физического труда, приобщение к спортивным видам деятельности, обогащение физических способностей студентов);

2) ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);

3) воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);

4) исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);

5) информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях).

5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Колледж обеспечивает учебно-методическую и материально-техническую базу для организации самостоятельной работы студентов. Библиотека Колледжа обеспечивает:

- учебный процесс необходимой литературой и информацией (комплектует библиотечный фонд учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с учебными планами и программами, в том числе на электронных носителях);

- доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

Колледж:

- обеспечивает доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- разрабатывает: учебно-методические комплексы, программы, пособия, материалы по учебным дисциплинам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;
- методические рекомендации, пособия по организации самостоятельной работы студентов;
- задания для самостоятельной работы;
- темы рефератов и докладов;
- перечень физических упражнений;
- предоставляет студентам сведения о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств по своей дисциплине.

6 Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы

Эти методические рекомендации раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой) с учетом специфики выбранной студентом очной формы.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, расположенной по электронному адресу www.lib.sssu.ru, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.