

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 13.11.2023 13:04:09

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Грозненский государственный нефтяной технический университет  
имени академика М.Д. Миллионщикова**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Первый проректор**  
**И.Т. Гайрабеков**  
\_\_\_\_\_ 2022г.

**Методические указания по освоению дисциплины**

**ФК 00 «Физическая культура»**

46.01.03 Делопроизводитель

Грозный – 2022 г.

- **Методические указания обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения учебной дисциплины**

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» начинается с ознакомления рабочей программой, ее структурой и содержанием тем, разделов, фондом оценочных средств, с учебно-методическим и информационным обеспечением.

Дисциплина «Физическая культура» состоит из 8 связанных между собой тем, обеспечивающих последовательное изучение материала.

Обучение по дисциплине «Физическая культура» осуществляется на стадионе и в спортзале в следующих формах:

- Практические занятия.
- Самостоятельная работа (подготовка к технике выполнения силовых упражнений, подготовка к ГТО, изучение правил соревнований и судейство).

## **2. Методические указания обучающихся по подготовке к практическим занятиям**

Учебный материал структурирован и изучение дисциплины производится в тематической последовательности. Каждому практическому занятию соответствует определенная тема.

Практические занятия предназначены для изучения учебной дисциплины и играют важную роль у обучающихся при выполнении физических упражнений и сдачи контрольных нормативов.

Выполнение физических упражнений направлено на развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота), на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

Преподаватель на своих занятиях контролирует развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в спортивной деятельности обучающихся.

Результаты выполнения физических упражнений и сдачи нормативов по темам фиксируются преподавателем в журнале.

Столкнувшись в ходе подготовки к занятиям с недостаточно понятными моментами темы, обучающемуся необходимо зафиксировать свои вопросы для постановки и уяснения их до выполнения тех или иных физических упражнений и нормативов.

В начале занятия следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании.

- **Методические указания обучающихся по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа является как аудиторной, так и внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления обучающихся с определенными разделами курса по рекомендованным материалам для подготовки к выполнению индивидуальных заданий.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации, углубления, расширения и закрепления практических умений обучающихся;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации.

#### **Самостоятельная работа:**

- Внеаудиторная – выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия, включает следующие виды деятельности:
  - изучение учебного материала вынесенного на самостоятельную проработку- работа над определенными темами, разделами, вынесенными на самостоятельное изучение в соответствии с рабочими программами учебной дисциплины;
  - подготовка к сдаче контрольных нормативов к зачету.