

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
И.Г. Гайрабеков
« 24 » 06 2021 г.



Методические указания по освоению дисциплины

«Физическая культура»

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Грозный – 2021г.

- **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.

