МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ   
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ   
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ   
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**

Специальность

54.05.03 "Графика"

Уровень подготовки

специалитет

Формы обучения – очно-заочная

Рязань

# Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

## Рекомендации по работе с литературой

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучается и дополнительная рекомендованная литература (законодательство, научные и публицистические статьи и др.). Литературу по курсу рекомендуется изучать в библиотеке или с помощь сети Интернет (источники, которые могут быть скачены без нарушения авторских прав).

Перечень основной и дополнительной литературы представлен в рабочей программе дисциплины.

## Работа студента на лекции

Только слушать лекцию и записывать за лектором все, что он говорит, недостаточно. В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, анализировать основные положения. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно он это сделает, зависит и прочность усвоения знаний, и, соответственно, качество восприятия предстоящей лекции, так как он более целенаправленно будет ее слушать. Необходим систематический труд в течение всего семестра.

При написании конспекта лекций следует придерживаться следующих правил и рекомендаций:

* конспект лекций нужно записывать «своими словами» лишь после того, как излагаемый лектором тезис будет вами дослушан до конца и понят;
* при конспектировании лекции следует отмечать непонятные вопросы, записывать те пояснения лектора, которые показались особенно важными;
* при ведении конспекта лекций рекомендуется вести нумерацию тем, разделов, что позволит при подготовке к сдаче экзамена не запутаться в структуре лекционного материала;
* *рекомендуется в каждом пункте выразить свое мнение, комментарий, вывод.*

При изучении лекционного материала у студента могут возникнуть вопросы. С ними следует обратиться к преподавателю после лекции, на консультации, практическом занятии.

Конспект лекций каждый студент записывает лично для себя. Поэтому конспект надо писать так, чтобы им было удобно пользоваться.

## Подготовка к практическим занятиям

Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

* пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
* иметь опрятную спортивную форму (футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
* выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;
* после болезни предоставить учителю справку от врача;
* присутствовать на занятие в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
* иметь коротко остриженные ногти;
* знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающийся нельзя заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;
* по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

## Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

* внимательно слушать и чётко выполнять задания преподавателя;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
* во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
* выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающийся нельзя:

* покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
* толкаться, ставить подножки в строю и движении;
* залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
* жевать жевательную резинку;
* мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
* выполнять упражнения с влажными ладонями;
* резко изменять направление своего движения.

## Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

* при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

* - под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* - организованно покинуть место проведения занятия;
* - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* - вымыть с мылом руки.