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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Закреплена за кафедрой |  |  | **Физического воспитания** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебный план | 11.03.02\_23\_00.plx11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Квалификация | **бакалавр** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Форма обучения | **очная** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая трудоемкость |  | **2 ЗЕТ** |

Рязань 2023 г.

**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.