областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение«Саянский медицинский колледж»

Утверждаю
зам. директора по учебной работе
ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж» _____ Е.Н. Третьякова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для обучающихся

специальности 34.02.01 Сестринское дело

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Составитель: Ризман В. Ю.,
преподаватель физической культуры
ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

Рассмотрено на заседании
ЦМК ОУД
Протокол № 1 от 31.08 2016 г.
Председатель ЦМК _____

Саянск
2016

Методические указания для обучающихся разработаны в соответствии с федеральными государственными образовательными программами по специальностям 34.02.01 Сестринское дело (приказ № 502 от 12.05.2014) и рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура, положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся (примерные нормы)

Данные методические указания позволяют обучающимся получить необходимую информацию по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, которая направлена на обеспечение профессиональной подготовки специалистов среднего звена, формирование и развитие общих компетенций, определенных в ФГОС СПО, а также на формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы обучающимися способствует систематизации, закреплению, углублению и расширению полученных теоретических знаний и практических умений; овладению практическими навыками работы с нормативной и справочной литературой; развитию познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формированию самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; овладению практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности, а также развитию исследовательских умений.

В соответствии с рабочей программой на изучение учебной дисциплины Физическая культура отводится 117 часов ,из них теоретические занятия- 15часов, практические занятия-102 часа, самостоятельная работа обучающихся-58часов.Всего175 часов.

Рабочей программой учебной дисциплины Физическая культура предусмотрены следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы: ведение дневника самоконтроля,освоение,закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий, выполнение разученных на занятиях комбинаций упражнений, подготовка реферативного сообщения, изучение правил игры по спортивным играм,зарисовка схем, совершенствование техники игры в баскетболе и волейболе, составление комплексов упражнений,изучение правил соревнований по лыжным гонкам, совершенствование техники ходов, правила плавания, конспектирование текста.Формы внеаудиторной самостоятельной работы могут быть дополнены или изменены по усмотрению преподавателя.

Настоящие методические указания содержат лист учета выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине Физическая культура,в котором указаны темы занятий, задания для самостоятельной работы и количество времени для их выполнения, а также ставится отметка о выполнении и подпись преподавателя.

Контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы проводится преподавателем систематически в письменной, устной или смешанной формах на теоретическом или практическом занятии (по усмотрению преподавателя).

Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы оценивается по пятибалльной системе в соответствии со следующими критериями:

- уровень освоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания и практические умения при выполнении профессиональных задач;

- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

Оценка за выполнение внеаудиторной самостоятельной работы выставляются в журнале учета образовательного процесса и учитывается при подведении итогов учебной дисциплины профессионального модуля.

ЛИСТ УЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ

ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Обучающийся _____ группа _____

Тема занятия	Количество часов	Задания для самостоятельной работы	Отметка о выполнении, подпись
Тема 1.Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1 1	1.Подготовка реферата «Физическая культура и спорт в современном обществе» . 2.Конспект-Техника безопасности на занятиях физической культурой.	
Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1 1 1	1.Подготовка реферата «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». 2.Подготовка докладов «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, массаж» 3.Подготовка доклада :«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1 1 1	1.Оформление дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития; 2.Подготовка докладов: Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек; 3.Конспект –Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена.	
Тема 4. Самоконтроль , основные методы, показатели и критерии оценки	2	Оформление дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1 1	1.Оформление дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 2.Подготовка графиков общего состояния в динамики до сессии и во время сессии по субъективным данным.	

Тема6.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1.Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
Раздел 1.Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Обучение технике бега. Старт, стартовый разгон, финиширование.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе	
Тема 1.3. Обучение техники бега на средние дистанции.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	
Тема 1.4. Обучение техники прыжка в длину с места.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	
Тема 1.6. Равномерный бег по дистанции 1000 – девушки, 2000 - юноши	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.Воспитание выносливости	
Раздел 2.Атлетическая гимнастика			
Тема 2.1. Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки.	1	Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
Тема 2.2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1	Выполнение разученных на занятиях комбинаций упражнений.	
Тема 2.3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1	Выполнение разученных на занятиях комбинаций упражнений.	
Тема 2.4.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	1	Выполнение разученных на занятиях комбинаций упражнений.	
Раздел 3.Гимнастика			
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	

гантелями, с набивными мячами.			
Тема 3.2.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	
Раздел IV. Плавание.			
Тема 4.1. Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение. Травматизм. Специальные плавательные упражнения.	1	Конспектирование текста по гигиеническим требованиям в бассейне. Оказание первой медицин ской помощи в бассейне	
Тема 4.9.Плавание без учета времени . девушки – 50 м, юноши – 100м.	2	Плавание различными стилями .Самоконтроль при занятиях плаванием.	
Раздел 5 . Учебно-методические занятия.			
Тема1.Составление и проведение комплексов утренней ,вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1 1	.Индивидуальное составление комплексов гимнастики. .Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	
Тема 2. Массаж и самомассаж при физическом утомлении.	2	Подготовка доклада :Физиологическое действие массажа	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	Конспектирование текста «Первая помощь при травмах и обморожениях»	
Тема 6.2.Выполнение техники лыжных ходов.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий.	
Раздел 7. Спортивные игры.			
Волейбол	2	Ведение дневника самоконтроля.	

Тема 7.1 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней подачи мяча двумя руками.	1	Упражнения на развитие прыгучести.	
Тема 7.5. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	1	1.Изучение правил игры. .	
Баскетбол **Тема 7.9. Техника безопасности игры. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.**	1	Изучение правил игры в баскетбол.	
Тема 7.10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	1	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	
Тема 7.14. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	1	Техника и тактика игры с применением правил в процессе самостоятельных занятий.	
Раздел 8. Гимнастика **Тема 8.1 Упражнения для коррекции нарушений осанки**	1	Освоение оценки и метода коррекции телосложения	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика.			
Тема 9.1. Круговой метод тренировки. Работа с эспандером, гантелями, штангой	2	Повторение разученных на занятиях комбинаций упражнений	
Раздел 10. Легкая атлетика			
Тема 10.1. Развитие и совершенствование физических качеств.	2	Ведение дневника самоконтроля.	

Тема 10.2. Развитие и совершенствование физических качеств.	2	Ведение дневника самоконтроля.	
Равномерный бег на дистанцию, девушки – 1000м, юноши – 2000м. Повышение уровня ОФП.	2	Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	
Тема 10.4. Равномерный бег на дистанцию, девушки – 1000м, юноши – 2000м.	2	Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____