

областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Саянский медицинский колледж»

Утверждаю

зам. директора по учебной работе

ОГБПОУ «Саянский медицинский
колледж»

Е.Н. Комолкина



Физическая культура

Методические указания для обучающихся

специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

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

Рассмотрено на заседании ЦМК ОУД

Протокол № 1 от 21.08.2020 г.

Председатель ЦМК  Т.В.Павловская

Саянск 2020г

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), 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 175 часов, из них теоретические занятия- 15 часов, практические занятия-102 часа, самостоятельная работа обучающихся-58 часа. Всего 175 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, подготовка реферативного сообщения, зарисовка схемы, совершенствование техники игры в волейболе, составление комплексов упражнений, совершенствование техники ходов, правила плавания, конспектирование текста, самоконтроль. 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 |
|---|---------------------|---|-------------------------------|
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 2 1 | 1. Подготовка реферата «Физическая культура и спорт в современном обществе» 2. Конспект: Техника безопасности на занятиях физической культурой. | |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 1 | 1. Подготовка реферата «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». 2. Подготовка докладов «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, массаж» | |
| 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. | |
| Самоконтроль, основные методы, показатели и критерии оценки | 2 | 1. Осуществление самоконтроля за состоянием физического развития | |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | Подготовка графиков общего состояния в динамики до сессии и во время сессии по субъективным данным. | |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 | Конспект-Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика. | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение технике низкого старта. | 1 | Конспект. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | |
| Специальные беговые упражнения | 1 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | |
| Развитие скоростных качеств | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Высокий старт | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Кроссовый бег | 1 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | |
| Прыжок в длину с места | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Специальная физическая подготовка | 1 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | |
| Равномерный бег по дистанции 1000 – девушки, 2000 – юноши. Повышение уровня ОФП | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Равномерный бег по дистанции 2000 – девушки, 3000 – юноши. Повышение уровня ОФП | 1 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | |
| Раздел 2. Плавание | | | |
| Гигиенические требования в бассейне. Предупреждение. Травматизм. Специальные подводящие упражнения на суше и воде | 1 | Конспект- гигиенические требования в бассейне. Оказание первой медицинской помощи в бассейне. | |
| Техника старта из воды и с тумбочки | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Закрепление техники старта из воды и с тумбочки | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Повороты, ныряние ногами, головой. | 1 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Проплывание отрезков 25м-девушки, 50м-юноши ,избранным способом. | 4 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |

| | | | |
|--|--------|--|--|
| Плавание в умеренном и попеременном темпе | 1 1 | -Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. - Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | |
| Закрепление техника старта из воды и с тумбочки. | 2 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Проплыwanie отрезков 25м-девушки,50м-юноши избранным способом с применением старта и поворота | 2 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Плавание без учёта времени. Девушки -50м,юноши 100м. | 2 | Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | |
| Раздел 3. Учебно-методические занятия | | | |
| Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся | 1 | Индивидуальное составление комплекса гимнастики. | |
| Массаж и самомассаж при физическом утомлении. | 1 | Подготовка доклада :Физиологическое действие массажа | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах | 2 | Техника попеременного двухшажного хода | |
| Развитие специальной выносливости. | 2 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Развитие специальной выносливости. | 2 | Закрепление и совершенствование изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий | |
| Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол | | | |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 3 1 | 1.Заполнение дневника самоконтроля. 2.Комплекс упражнений на развитие прыгучести. | |

| | | | |
|--|------------|---|--|
| Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. Конспект-техника безопасности при занятиях спортивными играми | |
| Раздел 6. Гимнастика | | | |
| Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения | 1 | Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики. | |
| Общеразвивающие упражнения | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Группировка, перекаты, кувырки | 1 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Развитие гибкости | 1 | Составление комплекса утренней зарядки | |
| итого | 58 | | |

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____