


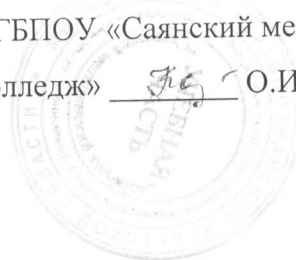
областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Саянский медицинский колледж»

Утверждаю

зам. директора по учебной работе

ОГБПОУ «Саянский медицинский

колледж»  О.И.Комолкина



Физическая культура

Методические указания для обучающихся

специальности 31.02.01 Лечебное дело

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Составитель: Ризман В.Ю. преподаватель

Физической культуры

рассмотрено на заседании

ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП

Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Председатель ЦМК  Л.А.Казиминова

Саянск, 2020

Методические указания для обучающихся разработаны в соответствии с федеральными государственными образовательными программами по специальностям 31.02.01 Лечебное дело приказ № 514 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 476 часов ,из них теоретические занятия- 2 часа, практические занятия-236 часов, самостоятельная работа обучающихся-238часов.

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, зарисовка схем, совершенствование техники игры в волейболе, составление комплексов упражнений, совершенствование техники ходов, правила плавания, конспектирование текста, первая помощь, техника безопасности на занятиях,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 |
|---|------------------|--|-------------------------------|
| Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 2 | Подготовка реферата «Диагноз и краткая характеристика заболевания студента». | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | 74 | | |
| Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Бег на короткие дистанции (100м). | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Прыжок в длину с места. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Бег на короткие дистанции. | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |

| | | | |
|---|----|--|--|
| Освоение техники эстафетного бега 4x100. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Общие физические упражнения. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 6 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Бег на средние дистанции(500м) | 6 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Комплекс специальных упражнений | 6 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Бег на средние дистанции | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Освоение техники равномерного бега на 3000м(юноши),2000м(девушки) | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Бег на длинные дистанции. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Кроссовая подготовка. | 12 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |
| Кроссовая подготовка 1000м(девушки),2000м(юноши). | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Специальные беговые упражнения. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Воспитание выносливости. | 8 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники | |

| | | | |
|--|-----------|---|--|
| | | изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Раздел 3. | 14 | | |
| Спортивные игры. Волейбол. | | | |
| Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | |
| Верхняя и нижняя передача мяча | 2 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | |
| Совершенствование стойки игроков передней и задней линии. | 2 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | |
| Стойки и перемещения волейболиста. | 2 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | |
| Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра. | 2 | Изучение правил игры, зарисовка схемы площадки. | |
| Подача мяча на точность, нижний приём. | 2 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |
| Учебная игра | 2 | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка. | 22 | | |
| Попеременный двухшажный ход. | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий , -первая помощь при травмах и обморожениях; | |
| Подъёмы «полуёлочка», «ёлочка», спуск в основной стойке. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | занятий , -первая помощь при травмах и обморожениях; | |
| Попеременный двухшажный ход, подъёмы и спуски. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий , -первая помощь при травмах и обморожениях. | |
| Попеременный двухшажный ход на учебном круге. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий , -первая помощь при травмах и обморожениях. | |
| Одновременный бесшажный ход, спуски и подъёмы. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий. | |
| Закрепление техники на прямой площадке и на склоне. | 2 | Воспитание выносливости. | |
| Одновременный ход. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий. | |
| Техника попеременного двухшажного хода на учебном круге. | 2 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |
| Техника спуска в «основной» стойке, подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий. | |

| | | | |
|--|-----------|--|--|
| Специальная выносливость. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий. | |
| Раздел 5 Плавание. | 38 | | |
| Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди ,кроль на спине. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди кроль на спине. | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Плавание в умеренном и попеременном темпе. | 8 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Овладение способами плавания кроль на груди ,кроль на спине. | 10 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Плавание в полной координации. | 12 | Самоконтроль при занятиях плаванием. | |
| Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине. | 4 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине с применением старта и поворота. | 2 | Самоконтроль при занятиях плаванием. | |
| Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе. | 4 | -Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. -Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |

| | | | |
|--|-----------|--|--|
| Контрольное проплывание девушки -50м, юноши-100м без учёта времени. | 2 | Самоконтроль при занятиях плаванием. | |
| Раздел 6.Атлетическая гимнастика | 78 | | |
| ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. | 2 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |
| Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. | 14 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Упражнения для развития мышечных групп. | 16 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Упражнения для развития мышечных групп с гантелями. | 2 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |
| Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах | 6 | Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. | |
| Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. | 6 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения гантелями. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Освоение упражнений на силовую выносливость. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Воспитание силовых способностей. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |

| | | | |
|---|-----------|--|--|
| Воспитание силовой выносливости. | 2 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой. | 6 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп | 14 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий. | |
| Раздел 7. Оценка уровня физического развития. | 10 | | |
| Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | 2 | Составить конспект по оценки и коррекции телосложения. | |
| Методы контроля физического состояния здоровья. Упражнения на пресс ,гибкость, скорость, выносливость . | 2 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, спортом. | |
| Методика проведения корригирующей гимнастики. | 2 | Составить комплекс упражнений согласно диагнозу и краткой характеристики заболевания обучающихся. | |
| Методика проведения закаливающих процедур. | 2 | Составление конспекта по доступным методам закаливания. | |
| Основы методики регулирования эмоциональных состояний. | 2 | Составление конспекта по регулированию эмоционального состояния. | |

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____

