

**областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Саянский медицинский колледж»**

Утверждаю  
зам. директора по учебной работе  
ОГБПОУ «Саянский медицинский  
колледж» Фед. О.И.Комолкина

**Физическая культура**

**Методические указания для обучающихся**

**специальности 34.02.01 Сестринское дело**

**по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

Составитель: Ризман В.Ю. преподаватель

Физической культуры

рассмотрено на заседании

ЦМК ОГСЭ, ЕН и ОП

Протокол №1 от 21.02.2020 г.

Председатель ЦМК Фед. Л.А.Казимирова

Саянск, 2020

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 174 часа ,из них теоретические занятия- 2 часа, практические занятия-172 часа, самостоятельная работа обучающихся-174часа.Всего348 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:

- 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
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	подготовка реферативных сообщений:  -Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.	
<b>Раздел 2.</b> Лёгкая атлетика	<b>54</b>		
Совершенствование техники выполнения специальных и подводящих упражнений.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Бег на короткие дистанции (100м).	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Прыжок в длину с места.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	

Общие физические упражнения.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Бег на средние дистанции(500м).	6	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Комплекс специальных упражнений	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Освоение техники равномерного бега на 3000м(юноши),2000м(девушки).	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Кроссовая подготовка.	16	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Кроссовая подготовка 1000м(девушки),2000м(юноши)	4	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	

Специальные беговые упражнения.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
Воспитание выносливости.	6	Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	
Воспитание выносливости. Дифференцированный зачёт.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий лёгкой атлетикой.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>4</b>		
Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Учебная игра.	2	Изучение правил игры, зарисовка схемы площадки.	
Учебная игра.	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий волейболом.	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	<b>16</b>		
Попеременный двухшажный ход.	4	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 лыжной подготовкой.	
Техника попеременного двухшажного хода на учебном круге.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	
Техника спуска в «основной» стойке, подъёма «ёлочкой» на учебном склоне.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий	

		лыжной подготовкой.	
Закрепление техники на прямой площадке и на склоне.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	
Одновременный бесшажный ход спуски и подъёмы.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	
Специальная выносливость	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых ходов и движений в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	
<b>Раздел 5. Плавание.</b>	<b>28</b>		
Техника безопасности при занятиях плаванием в закрытых бассейнах. Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди, кроль на спине.	2	Ведение дневника самоконтроля.	
Специальные упражнения для изучения техники плавания кроль на груди, кроль на спине.	2	Самоконтроль при занятиях плаванием.	
Овладение способами плавания кроль на груди ,кроль на спине.	8	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием.	
Специальные упражнения для изучения техники плавания: кроль на спине, кроль на груди.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием	

Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине.	6	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием.	
Совершенствование техники плавания кроль на груди, кроль на спине с применением старта и поворота.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий плаванием.	
Плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе.	6	Самоконтроль при занятиях плаванием.	
<b>Раздел 6.Атлетическая гимнастика.</b>	<b>64</b>		
ТБ на занятиях атлетической гимнастикой. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук.	14	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Упражнения для развития мышечных групп.	10	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Упражнения для развития мышечных групп с гантелями.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах.	6	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий	



		атлетической гимнастикой.	
Воспитание силовых способностей.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Воспитание силовой выносливости.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.	6	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.	10	Ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	
Освоение упражнений на развитие силы и выносливости.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Общеразвивающие упражнения в парах.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
Освоение комбинаций упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых действий в процессе самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития.</b>	<b>6</b>		
Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	Составить конспект по оценке и коррекции телосложения.	
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 \_\_\_\_\_