Министерство здравоохранения Республики Крым

Государственное автономное образовательное учреждение

среднего профессионального образования Республики Крым

«Евпаторийский медицинский колледж»

**Методические рекомендации для студентов по**

**выполнению самостоятельной работы по**

**учебной дисциплине**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности среднего профессионального образования**

**34.02.01 Сестринское дело**

**31.02.03 Лабораторная диагностика**

г. Евпатория, 2020

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  ЦМК общегуманитарных  социально-экономических  и естественнонаучных дисциплин  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Хазанова | **Рассмотрено и одобрено**  Методическим советом  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по физической культуре разработаны для выполнения рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Организация-разработчик:

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Крым «Евпаторийский медицинский колледж»

Разработчики:

Храновская Н.В., методист высшей квалификационной категории

Хазанова Т.А., председатель ЦМК общегуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных дисциплин, преподаватель высшей квалификационной категории

Климовская С.Г., преподаватель первой квалификационной категории

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура является обязательным разделом в общегуманитарном и социально-экономическом цикле основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы студентов.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

- способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

- формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;

- формировать умение и использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;

- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;

- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

Цель методических рекомендаций: оказание помощи студентам в

выполнении самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура.

Настоящие методические рекомендации содержат виды работ, которые

позволят студентам:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Самостоятельные работы помогут студентам в формировании следующих общих компетенций:

ОК. 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК. 2Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК. 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4 Осуществлять поиск, оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК. 5 Использовать информационно – коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9 Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности

ОК. 10 - Вести здоровый образ жизни.

ОК.11 – Заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

По учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура практикуются  следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;

 - занятия в секциях по видам спорта;

- написание рефератов по одной из тем, связанных с ведением здорового образа жизни;

- составление и выполнение в домашних условиях комплексов физических упражнений в течение определенного времени для закрепления знаний и умений полученных в ходе практических занятий.

**Формы самостоятельной работы**

1. Поиск информации в различных источниках и ее практическая обработка.

2. Исследовательская работа.

3. Составление информационных моделей объектов и их анализ.

**Контроль выполнения самостоятельной работы**

Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.

**Критерии оценки результатов внеаудиторной**

**самостоятельной работы студентов**

* уровень освоения студентом учебного материала;
* умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
* сформированность общеучебных умений;
* обоснованность и четкость изложения ответа;
* оформление материала в соответствии с требованиями.

Контроль выполненной самостоятельной работы осуществляется индивидуально на занятии.

**Виды самостоятельных работ**

В учебном процессе выделяют два вида  самостоятельной работы:

- аудиторная;

- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по   заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программы учебной дисциплины.

Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельные работы студентов, следует на каждом её этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели. 

**Рекомендуемый перечень самостоятельных работ по учебной дисциплине ОГС.04.Физическая культура**

**Формы выполнения**:

1. Рефераты на темы: «Значение общеразвивающих упражнений для организма человека», «Польза бега».
2. Комплекс общеразвивающих упражнений (далее ОРУ), упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3. Рефераты на темы: «Значение прыжков на скакалке для организма человека», «Нормативы ГТО».
4. Комплекс ОРУ, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, приседания, упражнения на гибкость.
5. Рефераты на темы: «Укрепление мышц верхнего плечевого пояса», «Значение специальной физической подготовки», «Упражнения на укрепление мышц ног», «Упражнения с мячом для мышц туловища».
6. Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц туловища, упражнения норм ГТО.
7. Рефераты на темы: «Статические упражнения», «Динамические упражнения».
8. Комплекс УГГ, ритмическая гимнастика. Упражнения норм ГТО.
9. Реферат на тему «Челночный бег».

10)Комплекс общеразвивающих упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса, нормы ГТО.

11)Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

12)Рефераты на тему: «Бег на короткие и длинные дистанции», «Разновидности прыжков в легкой атлетики».

13)Рефераты на темы: «Значение прыжков на скакалке для организма человека», «Комплекс упражнений укрепления мышц верхнего плечевого пояса».

14)Комплекс ОРУ, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, приседания, упражнения на гибкость.

15)Рефераты на темы: «Укрепление мышц верхнего плечевого пояса», «Значение специальной физической подготовки», «Упражнения на укрепление мышц ног», «Упражнения с мячом для мышц туловища»

16)Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц туловища, нормы ГТО.

17)Рефераты на темы: «Статические упражнения», «Динамические упражнения», ритмическая гимнастика, УГГ.

18)Комплекс обще развивающих упражнений, для укрепления мышц всего туловища, нормы ГТО.

19)Рефераты на тему: «Спринтерский бег», «Техника прыжка в длину с разбега», «Тройной прыжок».

20)Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения норм ГТО.

20)Рефераты на тему: «Марафонский бег», «Эстафетный бег».

21)Рефераты на темы: «Значение прыжков на скакалке для организма человека», «Занятия физическими упражнениями после болезни».

22)Комплекс ОРУ, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, приседания, упражнения на гибкость.

23)Рефераты на темы: «Укрепление мышц верхнего плечевого пояса», «Значение специальной физической подготовки», «Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей», «Упражнения с мячом для мышц туловища».

24)Выполнение упражнений на укрепление всех групп мышц туловища.

25)Рефераты на темы: «Статические упражнения», нормы ГТО. Ритмическая гимнастика, УГГ, упражнения норм ГТО.