

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени Героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

ОУП.12 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика
(базовый уровень)

Ижевск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Методические рекомендации к теме 2. «Легкая атлетика»	5
Методические рекомендации к теме 3. «Спортивные игры: волейбол»	12
Методические рекомендации к теме 4. «Лыжная подготовка»	18
Методические рекомендации к теме 5. «Спортивные игры: баскетбол»	24
Педагогический контроль	29
Библиографический список	31

Пояснительная записка

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Учебный предмет «Адаптированная физическая культура» ставит задачи не только развития Вашей физической подготовки, но и расширение представления о спорте в целом. Поэтому целью практических занятий является развитие Вашей физической формы и расширение представлений о спорте.

В результате выполнения практических занятий по физической культуре Вы совершенствуете свои физические навыки и умения; показываете и упрочняете умение пользоваться физическими способностями.

Практические задания направлены на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений, они составляют важную часть подготовки по освоению учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- инструктаж, проводимый преподавателем.
- самостоятельная деятельность студентов.
- анализ и оценка физической формы.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с выполнением заданных физических упражнений (в соответствии с изучаемым разделом) и проверка Ваших знаний и умений как критерий теоретической и физической готовности к выполнению задания.

Результат выполнения практических заданий оценивается по пятибалльной системе и учитывается как показатель текущей успеваемости.

Критериями оценки служат отсутствие ошибок при выполнении физических упражнений.

Для контроля и оценки результатов физического развития и двигательных навыков используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за выполнением упражнений, сдача контрольных нормативов, самооценка деятельности.

Желаем Вам успехов!