

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

**по выполнению самостоятельной работы студентами
по учебному предмету**

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Ижевск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Перечень самостоятельных работ	6
3	Самостоятельная работа № 1	8
4	Самостоятельная работа № 2	12
5	Самостоятельная работа № 3	13
6	Самостоятельная работа № 4	14
7	Самостоятельная работа № 5	15
8	Приложения	16
9	Лист контроля качества выполнения самостоятельной работы	26

Пояснительная записка

Внеаудиторная работа студентов по физической культуре – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая общую физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья.

Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения – это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию.

В начале учебного года, выявляется уровень развития двигательных качеств, общего состояния физического здоровья каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются конкретные упражнения, направленные на его улучшение.

Каждый студент выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. Но необходима мотивация для сознательного достижения студентами поставленных целей. В качестве мотивации может использоваться оценка выполняемых на занятиях упражнений на балл выше.

Прирост показателей в выполняемых упражнениях выявляется при контроле, который проводится ежемесячно. Оценивается техническая и физическая подготовка студентов групповым методом и методом круговой тренировки.

Для результативного прироста показателей занятиями физической культурой необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Поэтому нагрузки и их сложность нужно повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. План внеаудиторных самостоятельных занятий должен включать упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Результаты тренировок зависят от их регулярности.
4. Выполнение упражнений необходимо начинать с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
5. При каких-либо отклонениях в состоянии здоровья, переутомлении, необходимо посоветоваться с преподавателем, врачом.
6. Эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если совокупности использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» может быть осуществлена в следующих формах:

1. Подготовка информационных сообщений;
2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий путем выполнения комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений на совершенствование изученных техник.

Общее количество часов на самостоятельную работу по рабочему учебному плану – 4 часа.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма 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 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.