

Министерство здравоохранения Иркутской области

областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Тулунский медицинский колледж»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ОУД. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

*Очная форма обучения
по программе базовой подготовки*

Тулун
2021 г.

Составитель:

Александрова П.В., преподаватель ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж»

Юдичев А.Н., преподаватель ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж»

Методические рекомендации для студентов по изучению учебной дисциплины физическая культура предназначены для обеспечения обучающихся по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения) учебно-методическим комплексом.

Методические рекомендации для студентов разработаны в соответствии с рабочей программой и календарно - тематическим планом по учебной дисциплине физическая культура.

В соответствии с учебным планом на изучение рабочей программы учебной дисциплины отводится 348 часов.

Из них:

Теоретические занятия – 2 часа

Практические занятия – 172 часов

Самостоятельная работа студентов – 174 часов

Методические рекомендации для студентов включают в себя следующие разделы:

1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям;
2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работ
3. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная).

Данные методические рекомендации позволяют студентам получить необходимую информацию для подготовки к любому виду занятий.

Рассмотрено на заседании Цикловой методической комиссии ОГБПОУ «Тулунский медицинский колледж», Протокол № 2 от « 10 » 10 20 17 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям	2
2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе	5
3. Рекомендуемая литература (основная и дополнительная)	10

1. Методические рекомендации для студентов по самоподготовке к занятиям

Раздел. Лыжная подготовка

Основные понятия:

- 1.Выполнение общих развивающих упражнений.
- 2.Выполнение техники подъемов.
- 3.Выполнение одновременно 2х-шажного и одновременно 1- шажного классических ходов
- 4.Выполнение конькового хода.

Раздел. Легкая атлетика

Основные понятия:

1. Бег на короткие дистанции.
2. Прыжок в длину с места.
3. Прыжки в длину способом «согнув ноги».
4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Метание малого мяча с разбега.

Раздел. Волейбол

Основные понятия:

1. Техника перемещений, стоек.
2. Техника нижней подачи и приёма после неё.
3. Тактические действия в нападении и защите.
4. Техника прямого нападающего удара.

Раздел. Гимнастика

Основные понятия:

1. Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).

2. Перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.
3. Упражнение на гибкость из положения сидя на полу.

2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе

Самостоятельная работа:

Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

Темы рефератов

- 1 История возникновения и формирования физической культуры
- 2 Основы здорового образа жизни студентов
- 3 Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре
- 4 Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека
- 5 Особенности организации занятий по лыжной подготовке
- 6 Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях
- 7 Особенности организации занятий по лёгкой атлетике
- 8 Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.

Указание по выполнению реферата

Технические требования по оформлению реферата:

1. компьютерный текст не менее 15 страниц;
2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.
 - принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

- при написании реферата так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка «1» – реферат студентом не представлен.

Форма дневника самоконтроля.

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62	62	68	66	65
		72	72	82	79	77
		10	10	14	13	12
		10	–	15	–	12
		12	–	18	–	15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)
7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет

8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
---	------------------	-----	-----	-----------------------------	---	-----

4. Рекомендуемая литература

Основной источник:

Электронный ресурс:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2018. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

Электронные ресурсы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2019.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2018.

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2019.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни [электронный ресурс] <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>

2. Российский общеобразовательный портал [электронный ресурс] www.school.edu.ru

3. Отраслевой портал – спортивная Россия [электронный ресурс] <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Сайт о спорте [электронный ресурс] <http://sportbox.by/vse-o-sporte/sport-%E2%80%93-eto-zdorove.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] www.minstm.gov.ru