



**Методические рекомендации
для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
по дисциплине
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования
33.02.001 Фармация
базовый уровень подготовки

Составители: Щелкунова М.П.

№ п/п	Содержание	Стр.
1	Планирование самостоятельной работы по дисциплине	3
2	Критерии оценки результатов самостоятельной работы	4
3	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	8

Пояснительная записка

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве и консультативной помощи преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью:

- формирования умений использовать справочную литературу, интернет-ресурсы;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развития исследовательских умений;

- формирования общих компетенций.

Самостоятельная работа обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» включает в себя:

- работа с базами данных, библиотечным фондом (учебной литературой, справочно-библиографическими и периодическими изданиями), информационными ресурсами сети «Интернет»;

- подготовка рефератов;

Виды задания внеаудиторной самостоятельной работы:

- работа над конспектом лекции;

- подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы;

- самостоятельное изучение теоретического материала;

- подготовка рефератов.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, приводится в рабочем учебном плане и рабочей программе по учебной дисциплине.

Самостоятельная работа № 1

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание: Составить конспект «Основные понятия и организационно-правовые основы физической культуры и спорта.» [1] с. 4-5, 144-147.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 2

Тема: Социально - биологические основы физической культуры

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 5-17, 17-52 и подготовить конспект по нижеприведенным вопросам.

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
2. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
3. Опорно-двигательный аппарат человека.
4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система человека.
5. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организма человека.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 3

Тема: Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни (ЗОЖ)

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание: Работа с учебной и справочной литературой [1] стр. 76-95, составить конспект изучаемого материала по нижеприведенным вопросам:

1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
2. Режим труда и отдыха и сна в жизнедеятельности человека.
3. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
4. Закаливание организма.
5. Гигиенические основы здорового образа жизни и их характеристика.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 4

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 96-101. Подготовить конспект на заданные вопросы:

1. Основные понятия и методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы развития физических качеств.
3. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты движений.
4. Средства и методы развития гибкости и ловкости.
5. Формы организации физического воспитания.
6. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 5

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 102-116. Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Формы, организация и мотивация самостоятельных занятий по физической культуре.
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 6

Тема: Легкая атлетика

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 127-132, 147-148, Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Овладение и закрепление техники бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого, среднего и высокого старта.
2. Овладение техникой старта, стартового разбега и финиширования на различных дистанциях бега.
3. Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.
4. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.
5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).
6. Овладение и совершенствование техники выполнения общих физических упражнений.
7. Разучивание комплексов специальных упражнений.
8. Методика самостоятельного составления комплексов упражнений.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 7

Тема: Гимнастика

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с.102-126. Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Виды общеразвивающих упражнений и их характеристика.
2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Простейшие акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат) и техника их выполнения.
4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 8

Тема: Древние Олимпийские игры.

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 133-134, 168-170 Подготовить конспект по заданным вопросам.

1. История развития Олимпийского движения
2. Место проведения.
3. Требования к участникам.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 9

Тема: Олимпийские игры современности.

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 134-136, 168-170. Подготовить конспект по заданным вопросам.

1. История современного олимпийского движения.
2. Олимпийские виды спорта.
3. Олимпийские игра в России.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 10

Тема: Олимпийская символика.

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 136-144

1. Олимпийская Хартия.
2. Девиз олимпиады.
3. Эмблема олимпиады.
4. Флаг олимпиады.
5. Священный огонь.

Формат отчета:

Предоставить конспект. Подготовить конспект по заданным вопросам.

Самостоятельная работа № 11

Тема: Основы методики оценки и коррекции телосложения.

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 63-75, 116-118, 161-167. Подготовить конспект по нижеприведенным вопросам:

1. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.
2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.
3. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.
4. Принципы и методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.
5. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Самостоятельная работа № 12

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности

Цели дидактические:

Студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о роли здорового образа жизни.

Оборудование:

[1] Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования (печатная версия электронного учебника), Издательский центр «Академия» 2013г.

- материалы учебной и научной литературы, интернет ресурсы.

Задание:

Изучить материал [1] с. 145-157

1. Производственная физическая культура.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности фармацевта.

Формат отчета:

Предоставить конспект.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы:

Итогом самостоятельного изучения теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» является написание реферата по одной из предоставленных тем.

Критериями оценки реферата являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы: оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; г) полнота и глубина знаний по теме; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Соблюдение требований к оформлению: насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры, единство жанровых черт); владение терминологией; соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «зачтено» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «не зачтено»:

- имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

- тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

- реферат не представлен.

Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Г.И. Погодаев, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, Издательский центр «Академия», 2013г (печатная версия электронного учебника)

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений: издание 9-е – Издательство Феникс, 2014 г.
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2012.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий "Физическая культура (СПО). Учебник. Издательство Кнорус, 2014 г.
4. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков: Физическая культура (СПО), Учебник. 2-е изд. Издательство Кнорус, 2015 г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
6. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.
7. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для

формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

8. Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов: учебно-методическое пособие / 9. В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, М.П. Мицулина, Н.В. Замятина. Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2009.

Интернет – ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>