

2020

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

« 25 » июне 2020 г.

Председатель ПЦК Т.А. Савина /Т.А. Савина/

Разработчик – Бочкарева М.П., преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Методические рекомендации предназначены для обучающихся специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем и направлены на оказание практической помощи при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
3. ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
4. КОНТРОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И КРИТЕРИИ ЕЕ ОЦЕНКИ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа является основным средством овладения обучающимися учебного материала в свободное от аудиторных учебных занятий время, средством углубления и упрочения знаний, полученных на лекциях, а также инструментом формирования навыков самостоятельного поиска дополнительных знаний. Как вид деятельности самостоятельная работа является неотъемлемой составляющей процесса изучения учебной дисциплины. Этот вид работы осуществляется при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа обучающегося заключается в индивидуальном, распределенном во времени выполнении комплекса заданий при консультативно-координирующей помощи преподавателя, ориентированной на самоорганизацию деятельности обучающихся.

Цель самостоятельной работы обучающихся заключается в овладении знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по специальности.

Задачи организации самостоятельной работы с обучающимися:

- формирование и развитие способности самостоятельно работать и принимать решения;
- мотивация к самообразованию;
- развитие способности планировать и распределять свое время;
- развитие умения обрабатывать и анализировать информацию из разных источников;
- стимулирование к творческим видам деятельности;
- повышение уровня мотивации студентов и ответственности за качество освоения образовательной программы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в следующих формах:

- работа с литературными источниками;
- работа с информационными базами;
- работа в сети Internet (поиск и обработка необходимой информации, работа со специализированными сайтами);
- подготовка обзоров по теме занятия.

Самостоятельная работа заключается в самостоятельном изучении части учебного материала по определенным темам (вопросам) и в установленных объемах часов.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания направлены на организацию и реализацию самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура.

Основной задачей самостоятельной работы по дисциплине Адаптивная физическая культура является развитие общих компетенций, умений приобретать знания, умения и навыки путем индивидуальной работы, формирование активного интереса к самостоятельному подходу в учебной и практической работе.

Самостоятельная работа складывается из изучения учебной и специальной литературы, как основной, так и дополнительной, подготовки и выполнения индивидуальных физических упражнений, заданий, проектов.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной внеаудиторной работы разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины Адаптивная физическая культура.

При выполнении самостоятельной работы у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

При выполнении самостоятельной работы у обучающихся формируются следующие умения:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

3. ТЕМАТИКА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование темы	Самостоятельная работа обучающихся	Количество часов
Тема1. Основы теоретических знаний.	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.	2
Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Внеаудиторные занятия, изучение всех физических качеств человека, их влияние на организм.	4
Тема 3. Элементы различных видов спорта	Составление индивидуального плана по различным видам спортивных игр.	6
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	Влияние подвижных игр и эстафет на организм человека. Составить кроссворд с ключевыми словами связанными с подвижными играми и эстафетой.	6
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Правильно подобрать комплекс упражнений ЛФК для отдельных заболеваний. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для профилактики различных заболеваний.	8
Тема 6.Аэробика	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Выполнение общеразвивающих упражнений.	10
Тема7. Лечебно-профилактический танец	Систематическое изучение и повторение лечебно-профилактических танцев, физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки.	8
Итого		44

Самостоятельная работа № 1

Тема: Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.

Цель: сформировать знания, умения и навыки самостоятельного проведения оздоровительного занятия.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, интернет ресурсы.

Количество часов: 2

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

Задание 2.

Просмотр видео уроков общей лечебной физической культуры.

Самостоятельная работа №2

Тема: Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

Цель: сформировать знания, умения и навыки строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Форма самостоятельной деятельности: просмотр видео уроков, составление индивидуальных общеразвивающих упражнений.

Количество часов: 4

Порядок работы:

Задание 1.

Самостоятельно изучить все понятия физических качеств человека.

Задание 2. Составить по 2 упражнения на каждое физическое качество человека (сила, ловкость, скорость, выносливость, гибкость, координация)

Самостоятельная работа №3

Тема: Элементы различных видов спорта.

Цель: сформировать знания, умения и навыки в легкой атлетике (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, использование интернет ресурсов.

Количество часов: 6

Порядок выполнения:

Задание 1.

Знать все виды ходьбы и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.

Задание 2.

Выполнить:

- бег трусцой 10 мин;
- дыхательное упражнение стоя на месте, руки на вдохе поднимаются вверх, на выдохе опускаются в низ;
- руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулачки, вдох-кулачки сжимаем, на выдохе разжимаем;
- наклоны туловища в право, в лево, вперед, назад;
- выпады вперед, назад, в стороны.

Количество повторений каждого упражнения 8 раз.

Задание 3.

Составление индивидуального плана по различным видам спортивных игр.

Самостоятельная работа №4

Тема: Подвижные игры и эстафеты

Цель: сформировать знания, умения и навыки в эффективности подвижных игр.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма.

Количество часов: 6

Порядок выполнения:

Задание 1. Составить несколько подвижных игр или эстафет с предметами и без.

Задание 2.

Составить кроссворд с ключевыми словами, связанными с подвижными играми и эстафетой.

Самостоятельная работа №5

Тема: Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Цель: обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

Форма самостоятельной деятельности: изучение учебной литературы, просмотр видео фильма, составление индивидуальных упражнений для профилактики заболеваний.

Количество часов: 8

Порядок выполнения:

Задание 1.

Подготовить и изучить доклад на профилактику своего заболевания.

Задание 2.

Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для профилактики различных заболеваний.

Самостоятельная работа №6

Тема: Аэробика

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Форма самостоятельной деятельности: просмотр видео уроков по аэробике, составление индивидуальных комплексов.

Количество часов: 10

Порядок выполнения:

Задание 1.

Разучить комплексы на различные группы мышц.

Задание 2.

Составить комплекс силовой направленности из 10ти упражнений и выполнить его.

Самостоятельная работа №7

Тема: Лечебно-профилактический танец

Цель: сформировать знания, умения и навыки в выполнении лечебно-профилактического танца.

Форма самостоятельной деятельности: просмотр видео урок по суставной гимнастике, ритмическим танцам, дыхательной гимнастике, пальчиковой гимнастике.

Количество часов: 8

Порядок выполнения:

Задание 1.

Составить комплекс из 8 ми упражнений на дыхательную гимнастику.

Задание 2.

Составить комплекс суставной гимнастики из 5 упражнений.

Задание 3.

Составить 5 упражнений для исправления осанки и плоскостопия.

Задание 4.

Подготовить доклад на тему: «Лечебно-профилактические танцы, физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки.

4. КОНТРОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И КРИТЕРИИ ЕЕ ОЦЕНКИ

Для проверки эффективности самостоятельной работы студента необходим ее контроль. К видам контроля относится – в составлении и выполнении различных упражнений, написание докладов, участие в конференциях, индивидуальных проектов.

Составление и выполнение различных упражнений, направленных на оздоровление, доклады, участие в конференциях, индивидуальные проекты позволяют оценить знания и умение выполнять физические упражнения технически грамотно, изучать и проводить исследования.

По итогам выполнения всех видов деятельности выставляется оценка по следующим критериям.

Критерии оценивания результатов самостоятельной работы, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Шкала оценивания:

Результаты оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если упражнения выполняются технически правильно, самостоятельно, произведена самооценка, продемонстрированы навыки самостоятельного использования оборудования, дидактического материала, ТСО; отличается новизной, нестандартным, творческим подходом к теме, оформлению; работа выполнена своевременно, отличается четким и грамотным выполнением в соответствии с рекомендациями преподавателя.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если выполнение работы, самооценка, навыки самостоятельного использования оборудования, дидактического материала, ТСО происходят с посторонней помощью, выполнение упражнений частично соответствует рекомендациям преподавателя, технике, структуре, аккуратности исполнения, сдана в срок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если в работе отсутствуют установленные рекомендациями порядок и структура работы, упражнения выполнены не совсем правильно, работа сдана с опозданием обозначенного срока, объем информации незначительный, из ограниченного числа источников.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т" ; составитель И. И. Рыбаков. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 19 с. : ил.
2. **Бокач, В. М.** Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 79 с.
3. **Бишаева А.А.** Физическая культура учебник для студентов учреждений СПО/ А.А. Бишаева - Москва: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=215091>
Дополнительная литература
4. **Кузнецов, В.С.** Физическая культура [Текст] : [учебник] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2017. - 255, [1] с. : ил.