

Департамент образования Вологодской области

БПОУ ВО "Вологодский аграрно-экономический колледж "

Методические рекомендации по самостоятельной (внеаудиторной) работе

студентов специальности

38.02.02

«Страховое дело» (по отраслям)

по дисциплине «Физическая культура»

Вологда
2015

<p>Рассмотрено на заседании методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2015</p> <p>Председатель МК И. С. Вязанкина</p>	<p>Одобрено и рекомендовано для внутреннего использования научно-методическим Советом колледжа</p> <p>Протокол № 1 от 15.10.2015</p> <p>Председатель НМС Юманова О. В.</p>
---	--

Выписка из протокола № 1 заседания методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин от 31.08.16

Решение:

1. Внести изменения в методические указания к внеаудиторной самостоятельной работе студентов по дисциплинам Литература, Русский язык по специальностям 36.02.01 Ветеринария, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)
2. Для остальных дисциплин цикла ООД по специальностям 36.02.01 Ветеринария, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям) методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов, разработанные в 2015 году считать действительными в данном учебном году.

Председатель м/к  Вязанкина И. С.

СОДЕРЖАНИЕ:

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕМАМ.....	5-6
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕ- НИЮ ПИСЬМЕННОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	6
ТЕМАТИКА ПИСЬМЕННЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ.....	6-8
ЛИТЕРАТУРА.....	8

Для студента самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

К самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных физических упражнений, Занятия в спортивных клубах и секциях, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам.

1-й курс

Теория (7часов)

		Без проекта	С проектом
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
4.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	

Легкая атлетика (16часов)

1.	Развитие общей выносливости, совершенствование техники бега на средние дистанции. (Кроссовая подготовка).	6	6
2.	Развитие скоростно-силовых качеств. (Ускорения 30, 60 метров).	4	4
3.	Подготовка и участие в соревнованиях по легкой атлетике «Шведские эстафеты».	2	
4.	Подготовка и участие в легкоатлетическом «Осеннем кроссе»	2	
5.	Подготовка и участие в спортивном празднике «День прыгуна»	2	

Спортивные игры (16 часов)

1.	Подготовка и участие в соревнованиях по волейболу, баскетболу, мини-футболу на первенство колледжа в зачет годовой спартакиады.	12	12
2.	Совершенствование изученных элементов спортивных игр.	4	4

Лыжная подготовка (8 часов)

1.	Совершенствование техники лыжных ходов.	4	4
2.	Совершенствование техники подъемов и спусков.	2	2
3.	Подготовка и участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	2	

Гимнастика (12 часов)

1.	Подготовка и выполнение комплексов ОРУ без предметов(с предметами).	4	
----	---	---	--

2.	Подготовка и выполнение комплексов атлетической гимнастики.	4	
3.	Выполнение комплексов гимнастики для глаз.	4	4
Итого часов		59	34

Для подготовки творческого проекта из объема часов, отведенных программой для внеаудиторной самостоятельной работы выделено 25 часов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Студенты, временно или постоянно освобожденные по медицинским показаниям от физических нагрузок самостоятельно работают над подготовкой письменных работ (сообщений, рефератов, творческих работ) по дисциплине «Физическая культура».

При работе над письменной работой будьте внимательны и следуйте следующим пунктам:

- выбрав тему исследования и изучив соответствующую литературу, необходимо сформулировать цель, задачи и методы исследования;
- рекомендую составить план работы и строго его придерживаться для того, чтобы не нарушить логику исследования;
- при написании письменной работы старайтесь придерживаться структуры, которая включает в себя следующие элементы:
 - а) титульный лист;
 - б) оглавление;
 - в) введение;
 - г) содержание (параграфы и главы);
 - д) заключение (выводы);
 - е) приложение (таблицы, схемы, рисунки и т. д.);
 - ж) библиографический список.

Технические требования по оформлению:

- компьютерный текст не менее 5 страниц;
- 14 кегель в редакторе WORD;
- интервал – полуторный;
- шрифт – Times Roman;
- выравнивание – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- поля: верхнее – 2 см, левое – 3 см, нижнее – 2 см, правое – 1,5 см .

При написании сообщения (реферата) так же необходимо соблюдать последовательность изложения и структуру работы.

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

ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ (ВНЕАУДИТОРНЫХ) ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Причины заболеваний студента.

3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.).
6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при (данном) заболевании.
7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры.
8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры.
9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры.
10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью средств физической культуры.
11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры.
12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры.
13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры.
14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика и классификация гимнастики.
16. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта.
17. Общая характеристика и классификация плавания.
18. История возникновения и развитие баскетбола в России.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные правила игры в баскетбол.
21. Современные правила игры в волейбол.
22. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
24. Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
25. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры.
26. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.
27. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии.
28. Восстановительные средства после физической нагрузки.
29. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
30. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.
31. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья.
32. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.
33. Античные Олимпийские игры.
34. Выступление России на Олимпийских играх.

35. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.
36. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.
37. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
38. Физическая культура как средство активного отдыха.
39. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
40. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА (основная)

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования. – М.: Академия, 2012.