

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

по специальности **36.02.01 Ветеринария**

Форма обучения
очная форма обучения

Вологда

2021

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>методической комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин</p> <p>Протокол № <u>7</u></p> <p>«11» февраля 2021г.</p> <p>Председатель МК  И.С. Вязанкина</p>	<p>ОДОБРЕНО</p> <p>научно-методическим советом</p> <p>Протокол № <u>3</u></p> <p>«15» февраля 2021г.</p> <p>Председатель  Е.В. Вихарева</p>
---	--

Автор: Казаков А.В. – преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

Перечень внеаудиторной самостоятельной работы	4
Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы	5
ТЕМАТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ (ВНЕАУДИТОРНЫХ) ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ	7
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	8
СДЕЛАЙ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И КРАСИВЫМ.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
ЛИТЕРАТУРА	14

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.

Перечень внеаудиторной самостоятельной работы для студентов 2,3 и 4 курса обучения

№п/п	Виды самостоятельных работ.	Объем часов
1.	Теоретический раздел:	20
	• Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека	2
	• Физическая культура в социальном развитии человека	2
	• Основы здорового образа жизни. • Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2 14
2.	Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	12
	• Основы терренкура и легкой атлетики. • Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	4 8
3.	Общая физическая подготовка	12
	• Развитие физических качеств средствами ОФП с использованием элементов спортивных игр (В/б, Б/б). • Развитие физических качеств средствами ОФП с использованием упражнений лёгкой атлетики.	4 8
4.	Промежуточный контроль • Подготовка к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура».	6 6
	Итого	50

Указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

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.

Указания по подготовке сообщения

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке творческих работ (презентаций):

Технические требования по оформлению презентации:

1. компьютерный текст не менее 10 слайдов;

2. 14 кегель в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
 - принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
 - при написании доклада так же необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы;

При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы.

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

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 занятиям 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.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

- Физическая культура и спорт как социальные феномены. основные понятия («физическая культура», «спорт», физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое развитие»);

- Физическая культура в структуре среднего профессионального образовательного учреждения;
- Физическая культура студента;
- Физическая культура и спорт как средства укрепления и сохранения здоровья студентов;
- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

- Организм как единая саморегулирующаяся система;
- Физиологические, психологические и социальные особенности студентов;
- Физическая активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности;
- Утомление при умственной и физической работе. Восстановление организма после чрезмерной умственной и физической нагрузки;
- Роль физических упражнений для организма занимающегося.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

- Основные понятия. Ключевые слова («здоровье», «здоровый образ жизни», «адаптация»);
- Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие;
- Здоровый образ жизни и его составляющие;
- Структура здорового образа жизни студента;
- Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни;
- Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни;
- Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

- Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры;
- Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента;
- Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения;
- Общие закономерности изменения работоспособности студента в экзаменационный период;

- Формирование психоэмоциональной устойчивости студента средствами физической культуры.

Тема 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

- Формы и принципы физического воспитания;
- Средства и методы физического воспитания;
- Развитие физических качеств;
- Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки;
- Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Планирование и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Возрастные и гендерные особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Организация самостоятельных занятий физических упражнений различной направленности;
- Управление и контроль самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки утомления;
- Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста;
- Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена питания, питьевой режим, уход за кожей;
- Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями: место, одежда, обувь.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта.

- Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями;
- Массовый спорт. Спорт высших достижений;
- Студенческий спорт;
- Система студенческих спортивных соревнований.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

- Виды диагностики, её цели и задачи;
- Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями;
- Самоконтроль, его цели и задачи;
- Ведение дневника самоконтроля студентами колледжа.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

- Понятие «Профессионально-прикладная подготовка». Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студента в зависимости от его будущей специальности или профессии;
- Личная необходимость специальной профессионально-прикладной подготовки человека к труду в современных условиях.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

- Производственная гимнастика;
- Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики;
- Физическая культура и спорт в свободное время;
- Дополнительные средства повышения работоспособности;
- Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Для подготовки к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется использовать специализированную нижеизложенную литературу, а также интернет-ресурсы.

СДЕЛАЙ СЕБЯ СИЛЬНЫМ И КРАСИВЫМ

(памятка для студентов)

Несколько советов в отношении физической активности

Ходьба – идеальный вид физической активности, поскольку человек беспрепятственно может заниматься ходьбой в любом удобном месте.

В течение всего дня ищите возможность для физической активности. Например, пройдите одну остановку пешком до того как сесть в автобус, отведите 10 минут от обеденного перерыва на прогулку, постарайтесь ходить пешком по лестнице вместо лифта.

Выбирайте те виды активности, которые доставляют удовольствие. Привлекайте друзей и членов семьи в свою компанию, и тогда физическая активность станет интересной.

Насколько Вам полезна физическая активность?

Регулярная физическая активность может улучшить кровоснабжение сердечной мышцы.

Если у Вас избыточная масса тела, физическая активность поможет сбросить лишний вес. Это означает, что сердцу придётся меньше работать, чтобы обеспечить циркуляцию крови по организму.

Физическая активность также помогает уменьшить многие другие формы болезненных состояний – такие, как повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови и риск развития диабета.

Физическая активность в сочетании со здоровым питанием помогает уменьшить стресс, даёт общее ощущение благополучия и здоровья, улучшает сон.

Физическая активность снижает риск рака кишечника и остеопороза.

Какой тип физической активности подходит Вам лучше всего?

Для здоровья особенно важны занятия, развивающие выносливость. Но для наибольшего эффекта Вам нужно выполнять и некоторые виды физической активности, развивающие силу и гибкость.

Активность, развивающая выносливость: ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы, прогулки на лыжах.

Активность, развивающая силу: ходьба по лестнице, в гору, переноска тяжестей, силовые упражнения.

Активность, развивающая гибкость: гимнастика и танцы.

Как часто следует заниматься физическими упражнениями?

Ваша главная задача – накопить в общей сложности 30 минут умеренно интенсивной физической активности в день, занимаясь 5 дней в неделю или чаще.

Как заниматься физическими упражнениями без опасных последствий

Физическая активность безопасна, если Вы начнёте занятия с небольшими нагрузками и будете постепенно наращивать их интенсивность до рекомендуемых уровней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой современному человеку весьма важно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом. Именно самостоятельные занятия обеспечивают соблюдение условий жизнедеятельности человека. Подобранные физические упражнения обеспечивают активный отдых, устранение недостатков физического развития, поддержание и совершенствование физической подготовленности и владение необходимыми навыками.

В целях рационального самостоятельного использования средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности, студентам, во время обучения в колледже, предоставляется возможность овладеть основами теории и методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и с портом.

Современная учебная программа и вся разносторонняя деятельность коллектива физической культуры построены так, чтобы молодые люди и девушки уже в студенческом возрасте могли овладеть знаниями и практическими умениями 4-5 видов спорта, в том числе и такими доступными и необходимыми, как лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, лыжный спорт. И не только овладеть, но и суметь грамотно построить свой индивидуальный учебно-тренировочный процесс.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далёкие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть физически культурным и закалённым человеком. Строить себя, своё здоровье по жёсткому графику трудно. Но, если это удаётся, то удаётся и всё остальное.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. 1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура
Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020 .Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. 2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура
Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru