



Департамент образования Вологодской области
БПОУ ВО "Вологодский аграрно-экономический колледж "

Методические рекомендации по самостоятельной
(внеаудиторной) работе студентов
специальности 36.02.01
«Ветеринария»
по дисциплине «Физическая культура»

Форма обучения
очная форма обучения

Вологда, 2021

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

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

Разработчик:

Казаков Алексей Владимирович, преподаватель физической культуры

Методические рекомендации предназначены для оказания помощи студентам, обучающимся на специальности 36.02.01 Ветеринария, поступившим на базе основного общего образования. В них включены тематика самостоятельной работы, рекомендации по их выполнению, формы контроля.

СОДЕРЖАНИЕ:

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ПО ТЕМАМ.....	5
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПИСЬМЕННОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ...	5 - 6
ТЕМАТИКА ПИСЬМЕННЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ.....	6 - 7
ЛИТЕРАТУРА.....	7

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.

№п/п	Тема	Количество часов
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.	1
5.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1

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