

Электронная цифровая подпись



Утверждено "25" мая 2023 г.  
Протокол № 5

председатель Ученого Совета  
Прохоренко И.О.  
ученый секретарь Ученого Совета  
Бунькова Е.Б.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность 33.05.01 Фармация  
(уровень специалитета)  
Направленность: Фармация  
Форма обучения: очная  
Квалификация (степень) выпускника: Провизор  
Срок обучения: 5 лет

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

### 1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (фармацевтический факультет)

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации российского образования определены основные задачи высшего образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту в области медицины общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных

Навыков (компетенций) и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной профессиональной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

### 1.2. Компетенции, вырабатываемые в ходе самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (фармацевтический факультет)

№ п/п	№ компетенции	Формулировка компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

### 2. Цели и основные задачи СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста (или бакалавра) с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю (компетенциями), опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС в плане формирования вышеуказанных компетенций являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании контрольных (и выпускной квалификационной работ), для эффективной подготовки к итоговым зачетам, экзаменам, государственной итоговой аттестации и первичной аккредитации специалиста

### **3. Виды самостоятельной работы**

В образовательном процессе по дисциплине «**Прикладная физическая культура и спорт**» (фармацевтический факультет) выделяется два (один) вид(а) самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

#### **3.1. Написание рефератов и презентаций (для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов) по темам:**

##### **Раздел «Общая физическая подготовка»**

##### **Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов**

1. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Физическая подготовка в структуре учебного процесса в образовательных учреждениях.
3. Методические принципы и приемы физической подготовки.

##### **Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе**

1. Физическая подготовка. Ее классификация и направленность.
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Характеристика и методика развития физических качеств в системе физического воспитания.
4. Физические упражнения как средства физического воспитания.

##### **Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений**

1. Особенности строевых упражнений, основные понятия.
2. Строевые и общеразвивающие упражнения как основные средства общей физической подготовки для лиц с отклонениями в здоровье.
3. Характеристика общеразвивающих упражнений в легкой атлетике и решаемые задачи.
4. Классификация и способы проведения общеразвивающих упражнений в легкой атлетике.

##### **Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр**

1. Применение подвижных игр как средства повышения интереса студентов к занятиям общей физической подготовкой.
2. Общая физическая подготовка с элементами технических приемов баскетбола и волейбола.
3. Общая физическая подготовка с элементами технических приемов футбола.
4. Подвижные игры как комплексное средство развития физических качеств для лиц с отклонениями в здоровье.

##### **Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательно-координационных способностей**

1. Воспитание двигательно-координационных способностей. Средства и основы методики.
2. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движения, и методика их воспитания.
3. Некоторые разделы методики воспитания координационных и связанных с ними способностей.
4. Виды координационных способностей и факторы.
5. Акробатические упражнения в воспитании двигательно-координационных способностей.

##### **Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости**

1. Виды и значение гибкости как физического качества человека.
2. Гибкости и методика ее воспитания.

3. Факторы, определяющие уровень гибкости и методы ее развития.
4. Методика физической подготовки с направленностью на развитие гибкости.
5. Развитие гибкости на занятиях по физическому воспитанию.

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза.
2. Профессионально-прикладные формы физической подготовки. Средства и методические основы построения.
3. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цель и задачи.
4. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов медицинского вуза.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

#### **Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Основы методики планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Гигиена при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
4. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Планирование объема и интенсивность физических упражнений с учётом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий.

#### **Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой**

1. Врачебный контроль, его цель и задачи.
2. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.
3. Планирование и контроль в физическом воспитании. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
4. Самоконтроль за физической подготовленностью студентами медицинского вуза.
5. Негативные явления, возможные при занятиях упражнениями и спортом.

#### **Раздел «Гимнастика»**

##### **Гимнастика, ее задачи и методические особенности**

1. Виды гимнастики. Их классификация и содержание.
2. Гимнастика как профилирующий предмет физического воспитания в вузах.
3. Предмет и задачи гимнастики. Основные средства и методические особенности.
4. Гимнастика в системе физического воспитания.

##### **История возникновения гимнастики**

1. Гимнастика. История возникновения и развития.
2. Исторический обзор развития гимнастики.
3. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.
4. Развитие гимнастики и создание национальных систем гимнастики.

##### **Виды гимнастики. Их содержание и назначение**

1. Оздоровительные виды гимнастики.
2. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
3. Спортивные виды гимнастики.

##### **Гимнастическая терминология**

1. Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней.
2. Правила гимнастической терминологии.
3. Правила и формы записи строевых и общеразвивающих упражнений.
4. Правила и формы записи упражнений на снарядах и акробатических упражнений.

##### **Корригирующая гимнастика. Ее содержание и назначение**

1. Корригирующая гимнастика как средство профилактики отклонения в состоянии здоровья.
2. Корригирующая гимнастика: комплексы физических упражнений и техника их выполнения.
3. Пальминг.
4. Гимнастика для глаз при близорукости.

##### **Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение**

1. Дыхательная гимнастика. Системы дыхательной гимнастики.
2. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.
3. Дыхательная гимнастика К. Бутейко.
4. Дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений и техника их выполнения.

##### **Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение**

1. Теоретические и практические основы аутогенной тренировки.

2. Аутогенная тренировка: условия возникновения аутогенного состояния, место, позы.
3. Классификация формул и ступени аутогенной тренировки.
4. Применение аутогенной тренировки у людей с ограниченными возможностями.

#### **Самомассаж. Правила применения, методы и приемы**

1. Восстановительный массаж и самомассаж.
2. Основы методики самомассажа.
3. Массаж и самомассаж: правила применения и приемы.
4. Приемы и методы точечного массажа.

#### **Планирование программ тренировок для лиц с ограниченной физической активностью**

1. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.
2. Подходы к составлению индивидуальных оздоровительных программ с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов.
3. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки.
4. Алгоритмы составления индивидуальных оздоровительных программ.

#### **Самоконтроль на занятиях гимнастикой**

1. Врачебный контроль, его цель и задачи.
2. Основы врачебного контроля и самоконтроля в гимнастике.
3. Планирование и контроль при занятиях гимнастикой. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
4. Самоконтроль за физической подготовленностью гимнастов.
5. Негативные явления, возможные при занятиях упражнениями на снарядах.

#### **Раздел «Легкая атлетика»**

##### **Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Цель, задачи и содержание легкой атлетики как учебной дисциплины.
4. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.

##### **История возникновения легкой атлетики**

1. История возникновения и развития легкой атлетики.
2. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
3. Развитие легкой атлетики в России.
4. Развитие методов и средств тренировки в легкой атлетике.

##### **Основы техники ходьбы**

1. Основы техники ходьбы.
2. Виды ходьбы и их влияние на здоровье человека.
3. Классификация техники спортивной ходьбы. Фазы, структуры, силы движений.
4. Методика обучения спортивной ходьбе: упражнения и методы.

##### **Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса**

1. Подготовка к занятиям по скандинавской ходьбе.
2. Основы техники передвижения скандинавской ходьбой с палками.
3. Организация и методика проведения практических занятий по скандинавской ходьбе со студентами.
4. Принципы планирования и структура занятий по скандинавской ходьбе.

##### **Основы техники бега**

1. Оздоровительный бег. Польза, методы тренировки.
2. Классификация техники бега. Фазы, структуры, силы движений.
3. Влияние оздоровительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма.
4. Принципы самостоятельной тренировки оздоровительным бегом.

##### **Основы техники метаний**

1. Общая техника выполнения метания.
2. Техника броска баскетбольного мяча разными способами.
3. Классификация метаний и техника их выполнения.
4. Техника метаний. Фазы, структуры, силы движений.

##### **Физическая подготовка в легкой атлетике**

1. Характеристика физической подготовленности легкоатлетов.
2. Особенности физической подготовки легкоатлетов.
3. Общая и специальная физическая подготовка.

4. Общие основы системы физической подготовки легкоатлетов.
5. Система круговой тренировки с направленностью на силовую и скоростно-силовую подготовку.

#### **Методики составления индивидуальных оздоровительных программ**

1. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.
2. Подходы к составлению индивидуальных оздоровительных программ с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов.
3. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки.
4. Алгоритмы составления индивидуальных оздоровительных программ.

#### **Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой**

1. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.
2. Методика контроля за состоянием физической подготовленности легкоатлетов.
3. Инструментальные методики контроля в легкой атлетике.
4. Контроль и самоконтроль на различных этапах технико-тактической подготовки легкоатлетов.

### **3.2. Подготовка к сдаче спортивных нормативов для 1,2,3 групп здоровья**

#### **Результаты выполнения спортивных нормативов**

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110
Челночный бег (6х9м, (сек.))	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8

№ п/п	Содержание	Форма оценки
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях(девушки)	Пятибалльная
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Пятибалльная
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Пятибалльная
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Пятибалльная
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Пятибалльная
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Пятибалльная

7.	Отжимание от стены из и.положения. стоя на вытянутые руки(девушки)	Пятибалльная
----	--	--------------

#### 4. Организация СРС

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: факультет, кафедра, учебный и методический отделы, преподаватель, библиотека, электронная информационно-образовательная среда ВУЗа и сам обучающийся.

#### 5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине Прикладная физкультура и спорт

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС по группам здоровья	
		1,2,3 группы здоровья	для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов
1	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
3	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
4	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
5	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательно-координационных способностей	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
6	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
7	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
9	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
10	Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
11	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
12	История возникновения гимнастики	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
13	Гимнастическая терминология	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
14	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
15	Современные разновидности гимнастики	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация

16	Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
17	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
18	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
19	Физическая подготовка в гимнастике	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
20	Страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
21	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
22	История возникновения легкой атлетики	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
23	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
24	Основы техники бега	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
25	Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
26	Физическая подготовка в легкой атлетике	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
27	Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
28	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
	<b>Итого СРС -164</b>		

## **6. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (фармацевтический факультет)**

### **Для оценки рефератов:**

Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

### **Для оценки презентаций:**

Оценка «отлично» выставляется, если содержание является строго научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «хорошо» выставляется, если содержание в целом является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) соответствуют тексту. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание включает в себя элементы научности. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) в определенных случаях



соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

**Для оценки навыков спортивных нормативов:**

1. Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.

2. Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.

3. Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.

4. Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### 1. Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (фармацевтический факультет)

В процессе самостоятельной работы студент приобретает необходимые для будущей специальности компетенции, навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя

студент должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем и компетенциями в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого (ФГОС ВО) по данной дисциплине:

– самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

– предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

– использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

– использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, его компетентность. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

### 2. Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

С первых же сентябрьских дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет, ЭИОС, ЭБС и др. ресурсы.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

#### Работа с книгой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### **Правила самостоятельной работы с литературой**

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать» (Селье, 1987.С. 325).
- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).
- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании работ это позволит очень сэкономить время).
- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).
- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать

медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

• «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье (Селье, 1987. – С. 325-326).

• Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста:**

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения:**

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

1. утверждений автора без привлечения фактического материала;
2. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

3. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта:**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

#### **Практические занятия**

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

#### **Самопроверка**

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### **Консультации**

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

#### **Подготовка к экзаменам и зачетам**

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня. Не следует думать, что 3-4 дня достаточно для успешной подготовки к экзаменам.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий, особенно по математике - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### **Правила подготовки к зачетам и экзаменам:**

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.
- Как это ни парадоксально, но использование «шпаргалок» часто позволяет отвечающему студенту лучше продемонстрировать свои познания (точнее – ориентировку в знаниях, что намного важнее знания «запомненного» и «тут же забытого» после сдачи экзамена).
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

#### **Правила написания научных текстов (рефератов):**

- Важно разобраться сначала, какова истинная цель Вашего научного текста - это поможет Вам разумно распределить свои силы, время и.

- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека). Понятно, что работа, написанная «сплошным текстом» (без заголовков, без выделения крупным шрифтом наиболее важным мест и т. п.), у культурного читателя должна вызывать брезгливость и даже жалость к автору (исключения составляют некоторые древние тексты, когда и жанр был иной и к текстам относились иначе, да и самих текстов было гораздо меньше – не то, что в эпоху «информационного взрыва» и соответствующего «информационного мусора»).
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых норм.
- Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)? Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке.

### 3. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (фармацевтический факультет)

№ п/п	Название темы занятия	Вид СРС по группам здоровья	
		1,2,3 группы здоровья	для лиц с ограниченной физической активностью и инвалидов
1	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
2	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
3	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
4	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
5	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательно-координационных способностей	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
6	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
7	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
9	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
10	Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
11	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
12	История возникновения гимнастики	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
13	Гимнастическая терминология	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
14	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
15	Современные разновидности гимнастики	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
16	Лечебная гимнастика. Ее содержание и	отработка навыков	защита реферата,

	назначение	спортивных нормативов	презентация
17	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
18	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
19	Физическая подготовка в гимнастике	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
20	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
21	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
22	История возникновения легкой атлетики	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
23	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
24	Основы техники бега	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
25	Основы техники прыжка в длину с разбега Основы техники прыжка в высоту	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
26	Физическая подготовка в легкой атлетике	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
27	Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
28	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой	отработка навыков спортивных нормативов	защита реферата, презентация
	<b>Итого СРС -164</b>		

#### 4. Критерии оценивания самостоятельной работы студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» (фармацевтический факультет)

Самостоятельная работа студентов предусмотрена программой для всех форм обучения и организуется в соответствии с рабочей программой дисциплины. Контроль выполнения заданий на СРС осуществляется преподавателем на каждом практическом занятии.

Оценка	Критерии оценки
<b>Зачтено</b>	Выставляется студенту, если работа выполнена самостоятельно, содержание соответствует теме исследования, оформление соответствует предъявляемым требованиям и студент может кратко пояснить качественное содержание работы.
<b>Не зачтено</b>	Выставляется студенту, если имеются признаки одного из следующих пунктов: оформление не соответствует предъявляемым требованиям, содержание работы не соответствует теме, студент не может пояснить содержание работы, не может ответить на поставленные вопросы