федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

по направлению подготовки (специальности)

*31.05.01 Лечебное дело*

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) *31.05.01 Лечебное дело*, одобренной ученом советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России (протокол № 9 от 30.04.2021 года) и утвержденной ректором ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России 30.04.2021 года

Оренбург

**1.Пояснительная записка**

Самостоятельная работа — форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес обучающихся.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, решения актуальных проблем формирования общекультурных (универсальных), общепрофессиональных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовку к занятиям и прохождение промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы высшего образования в соответствии с требованиями ФГОС. Выбор формы организации самостоятельной работы обучающихся определяется содержанием учебной дисциплины и формой организации обучения.

В результате выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Общая физическая подготовка» обучающийся должен:

* *систематизировать и обобщить знания* о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни; о социальной роли физической культуры в развитии личности; об основных правилах и специальной терминологии в базовых видах спорта *создать представление* о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
* *сформировать умения*  разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта; составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта; *развивать и совершенствовать* использование базовых видов спорта для физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности.

**2. Содержание самостоятельной работы обучающихся.**

Содержание заданий для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено ***в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине***, который прикреплен к рабочей программе дисциплины, раздел 6 «Учебно - методическое обеспечение по дисциплине (модулю)», в информационной системе Университета.

Перечень учебной, учебно-методической, научной литературы и информационных ресурсов для самостоятельной работы представлен в рабочей программе дисциплины, раздел 8 « Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема самостоятельной работы  | Форма самостоятельной работы1 | Форма контроля самостоятельной работы *(в соответствии с разделом 4 РП)*  | Форма контактной работы при проведении текущего контроля2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *Самостоятельная работа в рамках модулей* |
| 1 | **Модуль № 1.** Обучение техническим и тактическим действиям в базовых видах спорта* 1. Легкая атлетика
	2. Баскетбол
 | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа № 1Контрольная работа № 2 | в Информационной системе ОрГМУ |
| 2 | **Модуль № 2.** Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта2.1 Гимнастика2.2 Волейбол | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа №1Контрольная работа № 2 | в Информационной системе ОрГМУ |
| 3 | **Модуль № 3.**Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта3.1 Легкая атлетика3.2 Туризм | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа №1Контрольная работа № 2 | в Информационной системе ОрГМУ |
| 4 | **Модуль №4.**Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта4.1 Легкая атлетика4.2 Лыжная подготовка | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
| *для формирования умений*  | Контрольная работа №1Контрольная работа №2 | в Информационной системе ОрГМУ |

**3. Методические указания по выполнению заданий для самостоятельной работы по дисциплине.**

**Методические указания по подготовке к контрольной работе**

Подготовка к контрольной работе. Контрольная работа назначается после изучения определенного раздела (разделов) дисциплины и представляет собой совокупность развернутых письменных ответов обучающихся на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя.

*Алгоритм подготовки к контрольной работе*:

- чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет, раскрывающих материал, знание которого проверяется контрольной работой;

- повторение учебного материала, полученного при подготовке к практическим занятиям и во время их проведения;

- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;

- составление в мысленной форме ответов на поставленные в контрольной работе вопросы;

- формирование психологической установки на успешное выполнение всех заданий.

**Методические указания по подготовке к чтению текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет).**

 Важной составляющей самостоятельной работы является работа с литературой. Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них - самый известный - *метод повторения*: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - *метод кодирования*: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

 Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

 Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

*План* - первооснова, каркас какой- либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, С помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

*Памятка-алгоритм составления плана при работе с текстом*.

1. Прочитать текст, продумать прочитанное.
2. Разбить текст на части и озаглавить каждую. В заголовках передать главную мысль каждого фрагмента.
3. В каждой части выделить несколько положений, развивающих главную мысль.
4. Проверить, отражают ли пункты плана основную мысль текста, связан ли последующий пункт плана с предыдущим.

*Памятка-алгоритм приемов работы с текстом.*

1. Чтение и анализ.
2. Сопоставительный анализ источника и мнения.
3. Анализ и аргументация автора.
4. Постановка вопросов к тексту.
5. Сравнительный анализ.
6. Отбор материала.

*Выписки* - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы , а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированные форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Памятка-алгоритм ВЫПИСКИ ИЗ ТЕКСТА:

1. Выписки из текста применяются при работе с любой книгой или статьей для подготовки доклада, реферата, статьи, сочинения.

2. Выписки необходимо делать точными. Заключайте в кавычки подлинные слова автора.

3. Оформляйте их как цитаты и указывайте (лучше в скобках) название произведения, главу, часть, параграф, страницу.

4. При чтении интересующих вас книг делайте выписки, постепенно накапливая и распределяя их по темам, и при необходимости используйте их.

**4. Критерии оценивания результатов выполнения заданий по самостоятельной работе обучающихся.**

Критерии оценивания выполненных заданий представлены ***в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине***, который прикреплен к рабочей программе дисциплины, раздел 6 «Учебно- методическое обеспечение по дисциплине (модулю)», в информационной системе Университета.