Краевое государственное бюджетное

профессионального образовательное учреждение

«Хабаровский государственный медицинский колледж»

Министерство здравоохранения Хабаровского края

ЦМК «Социально – экономические дисциплины»

**М. А. Пирязева**

**Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического здоровья**

Методическая разработка

открытого практического занятия

по учебной дисциплине ОГСЭ.04.Физическая культура

|  |
| --- |
| Специальности:  31.02.01 –Лечебное дело  31.02.02 –Акушерское дело  31.02.05 – Стоматология ортопедическая  34.02.01 – Сестринское дело  31.02.03 – Лабораторная диагностика  33.02.01 – Фармация |

**2017**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ** **УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

Цели составления методической разработки открытого практического занятия по теме: «Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического здоровья»

* создать учебно-методическую базу для совершенствования обучения;
* оказать методическую помощь преподавателям при подготовке к занятию и при его проведении;
* повысить результативность формирования навыков выполнения заданий по физической культуре;
* помочь студентам осознать целостную картину изучаемого материала.

Методическая разработка открытого практического занятия составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальностям; Сестринское дело, Лечебное дело, Акушерское дело, Лабораторная диагностика, Стоматология ортопедическая, утвержденным в 2017 году, а также рабочей программой учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура по данной специальности от 2017 года.

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04. Физическая культура

**Средства обучения и контроля:**

* Расчетные формулы (показатели физического развития).
* Тестовые задания.
* Экспресс - оценка здоровья с помощью психологического теста.
* наглядные пособия (слайды).

**Список литературы:**

1. С.П. Евсеева Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.

2. А.А. Зданевич, В.И.Лях Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

3. В.И. Ильинич Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

4. В.И. Ильинич Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

5. Г.С. Никифорова Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

**Интернет – ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

**Тема занятия:** Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического здоровья

**Вид занятия:** практическое занятие

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04. Физическая культура

**Специальность:** 31.02.01 –Лечебное дело

31.02.02 –Акушерское дело

31.02.05 – Стоматология ортопедическая

34.02.01 – Сестринское дело

31.02.03 – Лабораторная диагностика

33.02.01 – Фармация

**Цели занятия:**

Формировать у студентов общие компетенции

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задачи практического занятия:**

* обеспечить формирование общих компетенций ОК 8, ОК 13;
* способствовать развитию положительного отношения и устойчивого интереса студентов к занятием физической культурой;
* способствовать интеллектуальному и эмоциональному развитию студентов, развитию их творческих способностей;
* содействовать развитию у студентов коммуникативной компетенции;
* обеспечить формирование умения работать в коллективе, малых группах.

**Длительность занятия**: 90 минут

**Место проведения занятия:** аудитория №526 КГБПОУ ХГМК

**Внутридисциплинарные связи:** Легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол и плавание.

**Междисциплинарные связи:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | дисциплина | Тема |
| 1. | ОП.06. Гигиена и экология человека | Гигиена спортивной одежды и обуви |
| 2. | ОП.04. Анатомия и физиология человека | Строение скелета человека. Костно-мышечная система; влияние физической нагрузки на организм, правильная дозировка. |
|  | ОП.02 Психология | Коллективная деятельность, мотивы, побуждающие к физической активности. |

**Средства обучения и контроля:**

Расчетные формулы (показатели физического развития).

Тестовые задания.

Экспресс - оценка здоровья с помощью психологического теста.

**Техническое обеспечение занятия:**

интерактивная доска;

персональный компьютер;

проектор

**Методы обучения и формы проведения занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| Методы обучения | Формы проведения занятия |
| 1.репродуктивный  1.1. инструктивно-репродуктивный  1.2. информационно-рецептивный  2. продуктивный | – фронтальный опрос  – работа в малых группах  – творческая самостоятельная работа |

**Студент должен овладевать общими компетенциями:**

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Студент должен уметь:**

* определять физическое развитие;
* проводить исследование с использованием антропометрических методик;
* вести дневник самоконтроля;
* оказать первую медицинскую помощь;

**Студент должен знать:**

* показатели физического развития;
* антропометрические методики;
* технику безопасности на занятиях физической культуры;
* алгоритм оказания первой медицинской помощи;
* знать основы здорового образа жизни

Уровень освоения учебного материала: - 2, 3.

Уровень 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

Уровень 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Список литературы:**

1. С.П. Евсеева Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2006.

2. А.А. Зданевич, В.И.Лях Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

3. В.И. Ильинич Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

4. В.И. Ильинич Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

5. Г.С. Никифорова Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

**Дополнительная:**

1. В.Ю. Волков Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

3. В.И. Ильинич Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2006.

4. Н.Г. Лутченко Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2007.

5. В.С Родиченко. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

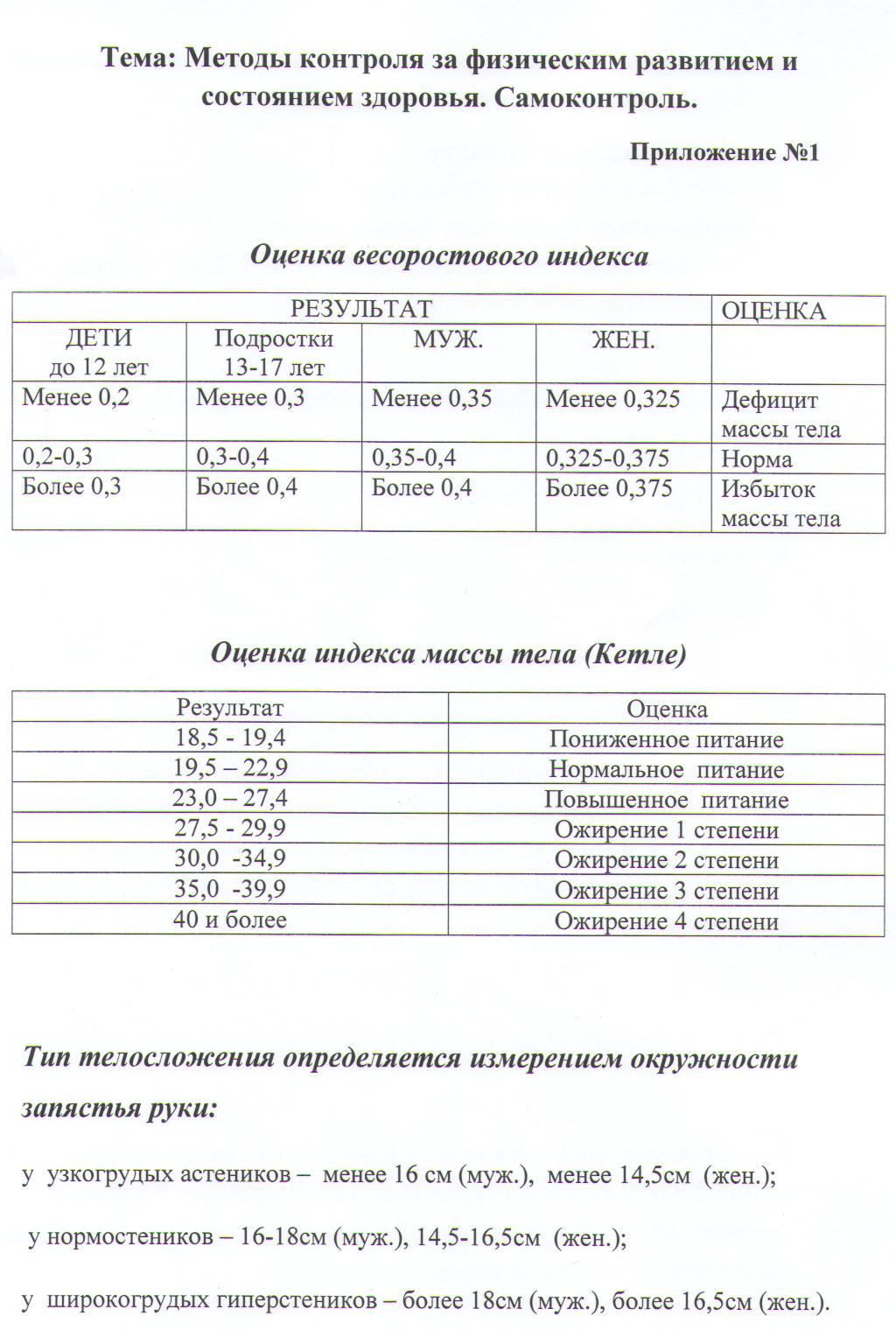
3. http://www.infosport.ru/minsport/

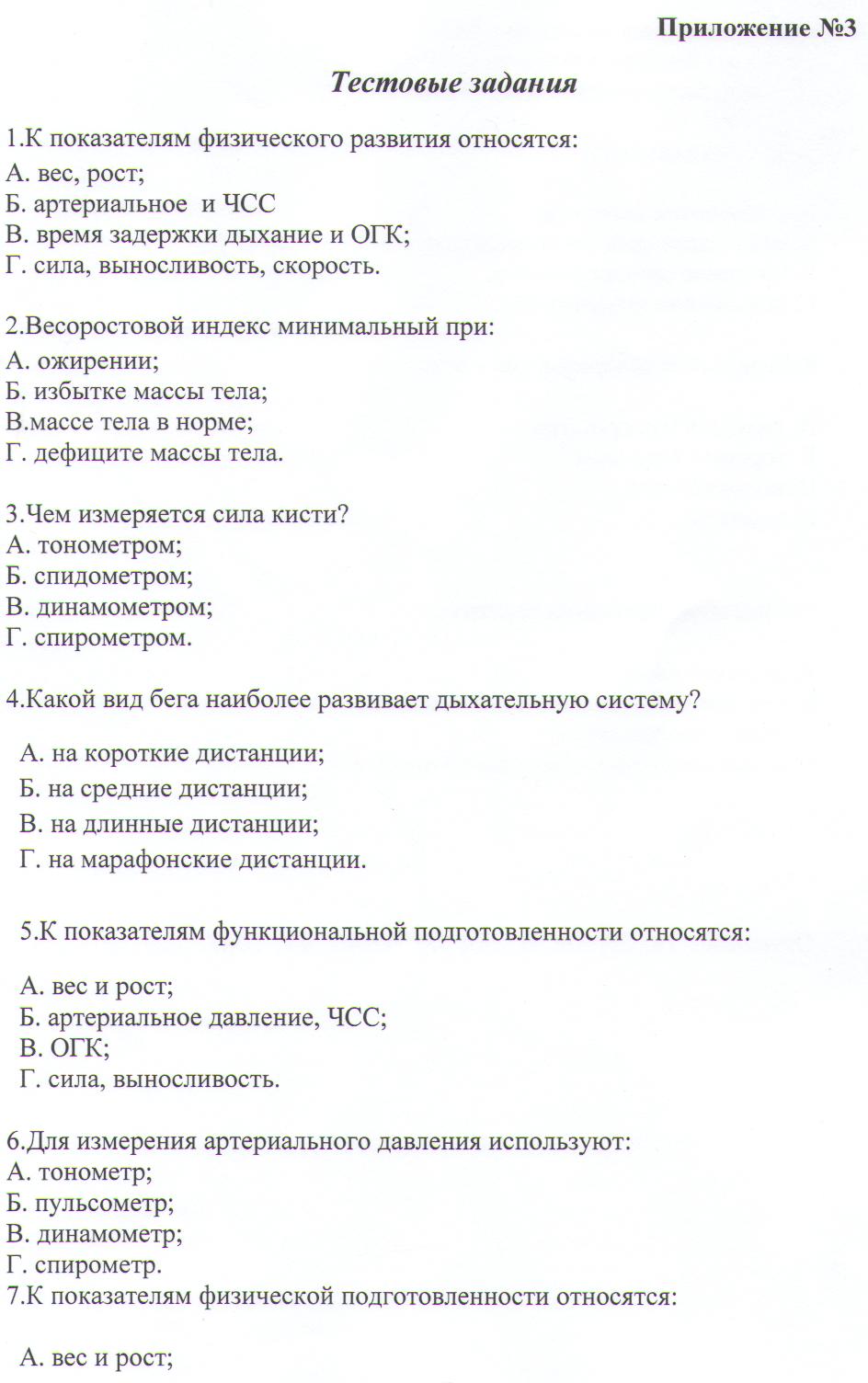
**Домашнее задание:** составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий

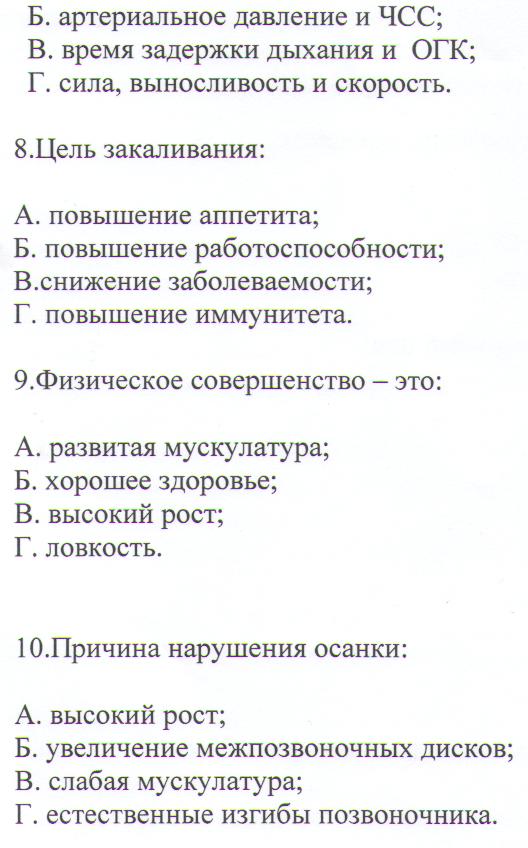
**Ход занятия**

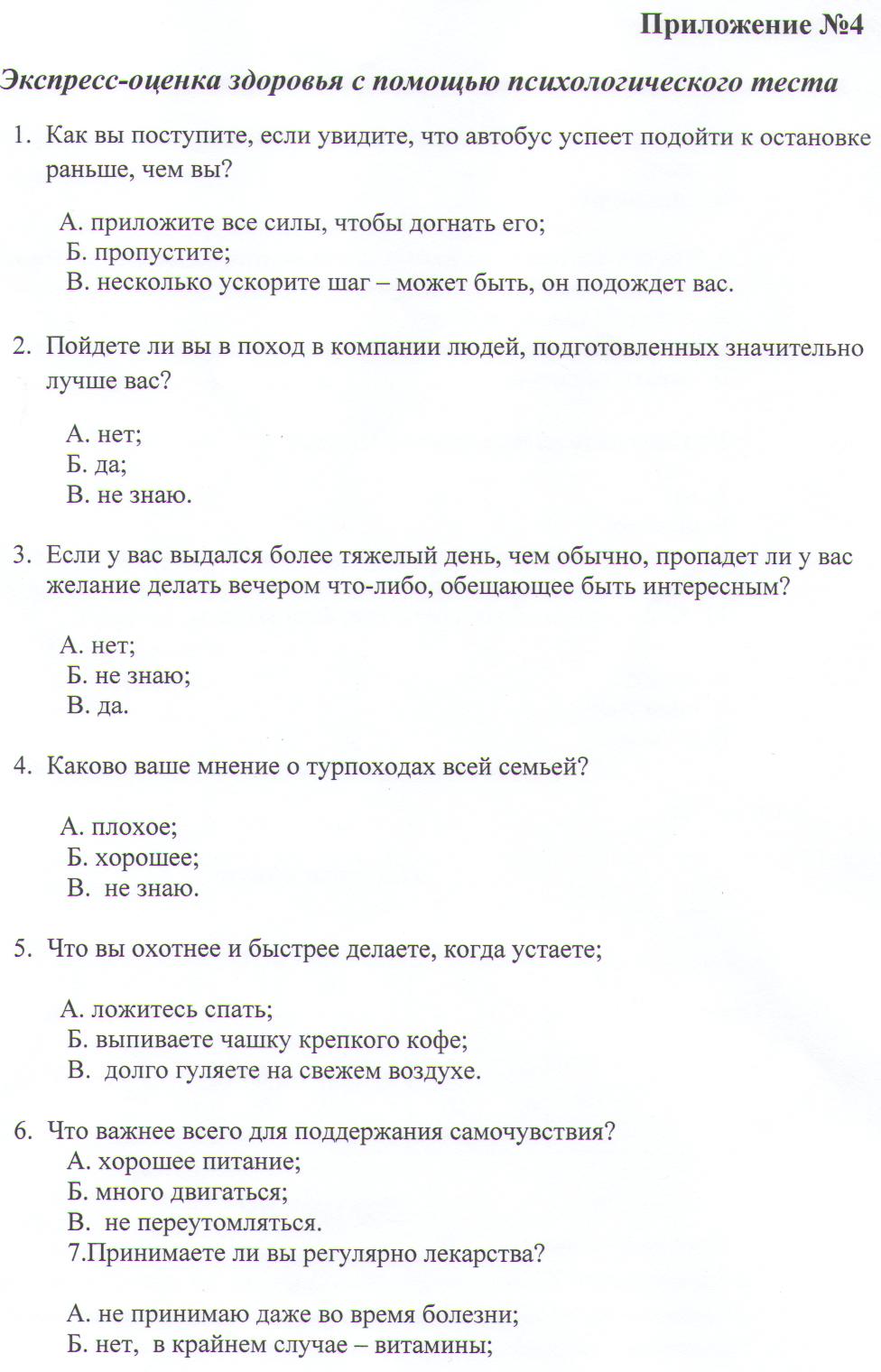
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этап**  **занятия** | **Описание этапа**  **(действия преподавателя и студентов)** | **Методическое обеспечение и ТСО** | **Цель** | **Время (мин.)** |
| **1.** | **Организационный момент** | Преподаватель в начале занятия приветствует студентов, выслушивает доклад дежурного, обращает внимание на внешний вид студентов, тем самым подводя их к теме занятия. | Учебный журнал преподавателя. | Мобилизовать внимание, обеспечить соответствующий настрой студентов, создать рабочее настроение. | 3мин. |
| **2.** | **Вводная**  **часть** | Преподаватель знакомит студентов с темой и целями занятия, обращает внимание на актуальность изучаемой темы. Преподаватель объясняет студентам принцип работы на занятии. | Интерактивная доска. | Обеспечить создание эмоционального настроя на занятии, интереса к изучаемой теме, активизацию мыслительной деятельности студентов. | 10 мин. |
| **3.** | **Формирование умений применения нового материала и общих компетенций** | 1.Используя опорные знания студентов по физической культуре и о здоровом образе жизни. Провести опрос о принципах ЗОЖ.  2. Преподаватель предлагает студентам заполнить Карточки «Параметры физического развития».  3.Из полученных данных необходимо получить оценки ИМТ, тип телосложения, ЖЕЛ, весоростовой индекс.  4. Преподаватель предлагает пройти экспресс-оценку здоровья с помощью психологического теста.  5. Преподаватель предлагает студентам ознакомится с упрощенной формой дневника самоконтроля.  6. итоговый тест. | Интерактивная доска.  (приложение №2). Интерактивная доска.  Приложение №1  Приложение №4  Приложение № 5  Приложение №3 | Развивать интерес к занятиям физической культурой.  Формировать ОК 3, ОК 8  способствоват развитию положительного отношения и устойчивого интереса студентов к занятием физической культурой;  Научиться оценивать свое физическое развитие и состояние здоровья. | 15 мин.  15мин.  30 мин. |
| **4.** | **Домашнее задание** | Преподаватель разъясняет студентам домашнее задание, подготовить комплекс индивидуальных занятий | Интерактивная доска. | Оказать помощь при подготовке домашнего задания. | 10 мин. |
| **5.** | **Подведение итогов занятия** | Преподаватель подводит итоги занятия. | Интерактивная доска. | Способствовать развитию критического мышления, умения анализировать. | 7 мин. |

**Итого 90 мин.**









|  |  |
| --- | --- |
| Изображение 017.jpg |  |

**Приложение №2**

**Тема: Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического здоровья**

***Параметры физического развития***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **показатели** | **данные** | **результат** |
| РОСТ (см.) |  |  |
| МАССА ТЕЛА (кг.) |  |  |
| ОКРУЖНОСТЬ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ (см.) |  |  |
| СИЛА ЛЕВОЙ КИСТИ (кг.) |  |  |
| СИЛА ПРАВОЙ КИСТИ (кг.) |  |
| ЖИЗНЕНАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (мл.) |  |  |

Приложение №5

**Тема: Методы контроля физического состояния здоровья, ведение дневника самоконтроля за уровнем физического здоровья**

***Дневник самоконтроля***

