

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ
РАБОТЫ

Оздоровительная гимнастика

специальность адаптивная физическая культура

квалификация педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Пермь
2018

Составитель: Ладейщикова К.И., преподаватель ГБПОУ КОРПК

Настоящие методические указания по выполнению самостоятельной работы предназначены для студентов обучающихся по специальности

Методические указания разработаны в соответствии с требованиями, предъявляемыми к освоению ФГОС .

Основная цель методических указаний - обеспечить студентов методикой выполнения самостоятельной работы во время карантина

В методических указаниях изложен (краткая аннотация состава методических указаний).

СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

РАЗДЕЛ 1 ЛФК

Тема 1.1 «ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы»

1. Цель:

Ознакомится с заболеваниями и травмами головного и спинного мозга, периферической нервной системы и детских церебральных параличах и неврозах

2. Формулировка задания

Составить комплекс упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы

Задание для самостоятельного выполнения:

Составить комплекс упражнений при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

3. Порядок выполнения самостоятельной работы

Инструкции (рекомендации) по выполнению самостоятельной работы

1. Самостоятельно изучить информацию о заболеваниях и повреждениях нервной системы. .

2. Составить 3 комплекса упражнений:

- при заболеваниях и травмах спинного и головного мозга
- периферической нервной системы
- детских церебральных параличах и неврозах

3. В каждом комплексе должно быть не менее 15 упражнений

Норма времени на выполнение самостоятельной работы – 2 часа

Список учебной литературы, необходимой для выполнения задания

1. А.Л.Зиновчик, Л.А. Скиндер, А.Н. Герасевич – Лечебная физическая культура. Брест 2004 – 32с.

2. Требования к оформлению самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради в виде план-конспекта.

3. Форма контроля самостоятельной работы:

Выполненная работа представляется преподавателю в тетради для самостоятельной работе на следующее занятие.