Екатеринбургский колледж физической культуры
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра Теории и методики адаптивной физической культуры

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МТО ЛФК»

Специальность 49.02.01 физическая культура

Рассмотрено на заседании кафедры ТиМ АФК
Заведующий кафедрой И.В. Тимофеева

Екатеринбург 2017

При организации самостоятельной работы студентов важным является четкая формулировка заданий и регламентация контроля со стороны преподавателя. С этой целью разработаны системы заданий для самостоятельной работы.

Качество выполнения самостоятельной работы преподаватели контролируют, применяя разные формы и методы:

- проверка конспектов;
- контрольная работа (разные формы);
- подготовка рефератов;
- семинар;
- разгадывание кроссфордов;
- тестирование;

Самостоятельная работа обучающегося:

1. Основные направления проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно- спортивных сооружений для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
2. Особенности архитектурно-планировочных решений физкультурно-игровых сооружений.
3. Требования к залам для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.
4. Оборудования и инвентарь вспомогательные средства для занятий спортом.
5. Тренажеры, используемые для развития и совершенствования физических качеств и способностей. Требования к спортивным тренажерам.
6. Виды и конструкции кресел-колясок для инвалидов. Гоночные кресла-коляски. кресла-колясок для спортивных игр, активного отдыха.
7. Средства протезной техники верхних и нижних конечностей для занятий физической культурой и спортом.
8. Спортивно оздоровительный уголок. Составление комплекса упражнений.

Применения реабилитационной техники в адаптивной физической культуре.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Задание №1. Тема: «Основные направления проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно - спортивных сооружений для лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Цель: Сформировать знания об особенностях спортивных сооружений для занятий инвалидов физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Создание представлений о конструктивных решениях при проектировании и строительстве спортивных сооружений для инвалидов.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности конструкций спортивных залов и площадок для занятий инвалидов.

2. Классификация средств используемых для оснащения спортивных сооружений для работы и инвалидами.

3. Подгруппы технических средств.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Задание №2. Тема: «Особенности архитектурно-планировочных решений физкультурно-игровых сооружений».

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1. Охарактеризуйте основные направления проектирования, строительства и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.

2. Особенности детских физкультурно-спортивных сооружений.

3. Планирование мест для зрителей.

4. Оборудование санитарно-гигиенических помещений.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Задание №3. Тема: «Требования к залам для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий».

Цель: Контроль и систематизация теоретических знаний.

Задачи:

1. Закрепление знаний материала лекционного курса.

2. Формирование навыков изучения литературных источников, обобщения и логического изложения материала.

Вопросы для обсуждения:

1. Оснащение зала гимнастики.

2. Оснащение зала спортивных игр.

3. Оснащение бассейна.

4. Оснащение стадионов.

Подведение итогов занятия: Анализ работы студентов.

Задание № 4. Тема: «Оборудования, инвентарь и вспомогательные средства для занятий спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Студенты делятся на группы по 4-5 человек и готовят реферат с мультимедийным сопровождением.

Подготовка доклада с мультимедийным сопровождением к семинару*:*

Структура и содержание работ:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.

В презентации теоретический материал оформляется тезисно. Презентация наполнить картинками и видео по выбранной теме.

Работа начинается с ***титульного листа***.

Оглавление – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц и расположенных на полосе так, чтобы можно было судить о соотношении заголовков между собой по значимости (главы, разделы, параграфы).

Введение должно быть посвящено обоснованию актуальности темы, её теоретическому и практическому значению.

Содержание реферата строится на основе анализа имеющейся литературы по выбранной теме (учебников, учебных пособий, монографий, журнальных статей, сборников научных трудов, материалов научных конференций и т.п.). Основное требование к работе – её содержательность (глубина раскрытия вопросов темы), знание литературы, логичность и последовательность изложения, самостоятельность анализа и суждений, внешнее оформление (изложение основного теоретического материала с выделением основных вопросов (глав, разделов, подразделов) на основании плана, предложенного по теме контрольной работы).

В ***заключении*** подводится общий итог работы, делаются определённые выводы, вытекающие из обзора литературы по изученным вопросам.

Список литературы представляет перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и с нумерацией по порядку. При этом в данный список включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте работы или выдержки из которой цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем - иностранном.

Контрольная работа должна быть представлена в печатном варианте: отпечатана через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А 4 (210х297 мм) с соблюдением следующих размеров полей: верхнее – 20 мм, правое – 10 мм, нижнее – 20 мм, левое – 30 мм. Шрифт – ***Обычный, Times New Roman.*** Размер шрифта – 14, выравнивание по ширине. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница должна быть пронумерована. Первой считается титульный лист, но нумерация на ней не ставится второй – содержание, в заголовках и подзаголовках не допускается переносов. Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с

красной строки, отступ – 1,25 см. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры. На полях нужно оставить поля для замечаний.

Реферат не должна превышать 10 страниц.

ТЕМЫ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ:

1. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение активными мышечными усилиями

- гоночные коляски;
- хандициклы;
- гоночные санки (салазки),
- лодки для гребли.

2. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение активными за счет естественных внешних сил

- лыжные системы для горнолыжного спуска;
- велоконструкции для скоростного спуска;
- яхты для парусного спорта;
- дельтаплан с креслом –коляской.

3. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение за счет искусственных внешних сил

- карты с ручным управление;
- водные лыжи.

4. «Обеспечивающие» технические средства

- кресла-коляски для баскетбола;
- кресла-коляски для регби;
- кресла-коляски для тенниса;
- технические средства для хоккея на салазках;
- кресла-коляски для танцев.

5. «Фиксирующие» технические средства

- для легкоатлетических метаний;
- для пулевой стрельбы;
- для фехтования;
- для стрельбы из лука;
- для бочче;
- для гольфа и боулинга;
- для кёрлинга;
- для армспорта.

6. Технические средства для занятий физической культурой и спортом после ампутации верхних конечностей.

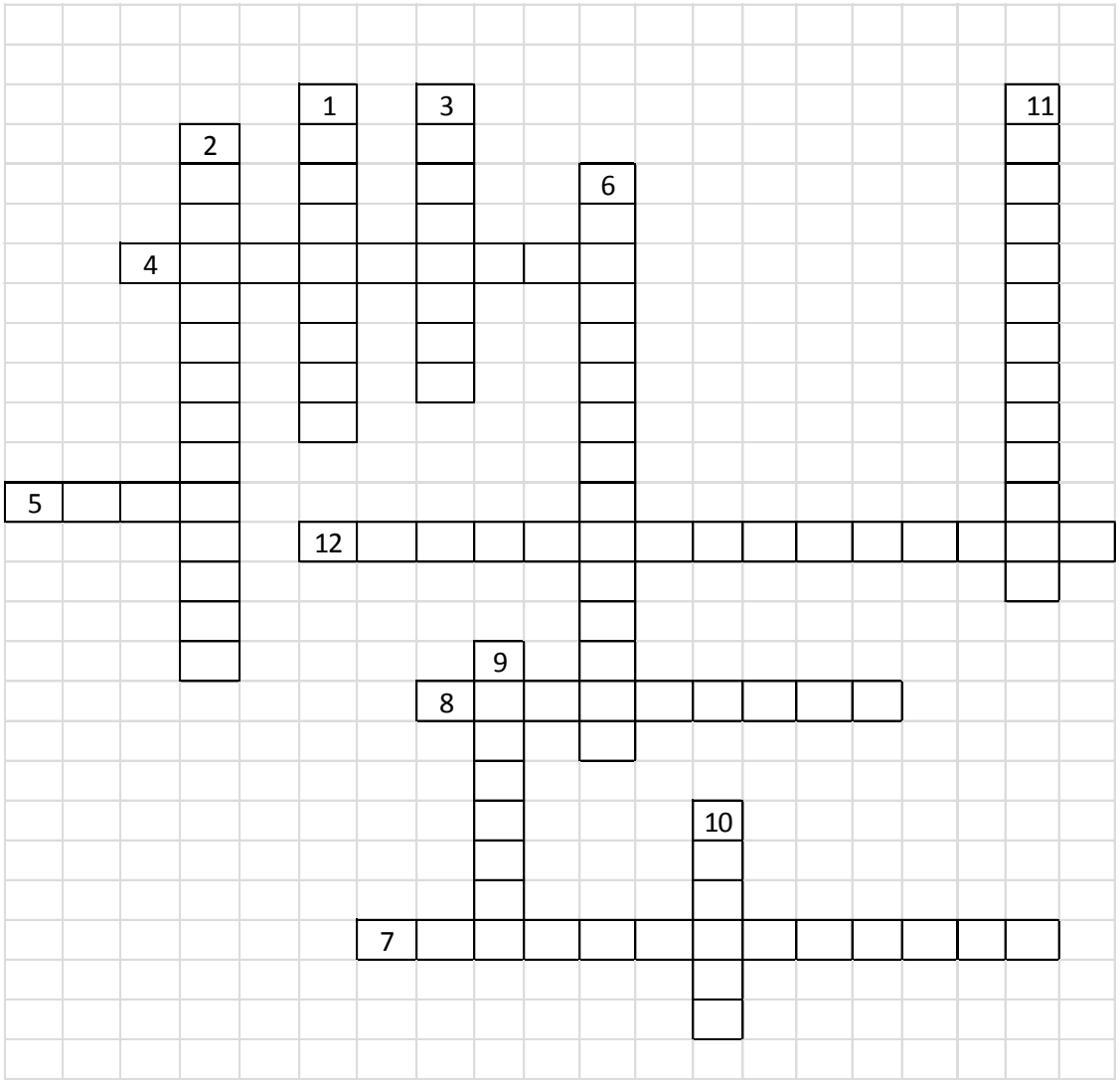
- гольф;
- бейсбол;
- стрельба из лука;
- гребля на байдарке и каноэ;
- баскетбол;

- плавание;
- лыжный спорт;
- тяжелая атлетика;
- велоспорт;
- спортивная гимнастика и аэробика;
- виндсерфинг;
- боулинг.

6. Технические средства для занятий физической культурой и спортом после ампутации нижних конечностей.

- уровни двигательной активности;
- конструкции искусственных стоп;
- протезы нижних конечностей для спортивных игр;
- протезы нижних конечностей для занятий легкой атлетикой;
- протезы нижних конечностей для занятий плаванием;
- протезы нижних конечностей для занятий тяжелой атлетикой.

Задание № 5 Кроссворд по дисциплине МТО ЛФК



1. Средство материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса, позволяющие создать искусственные условия для эффективного формирования физических качеств и способностей человека.
2. Оценка относительных признаков физического развития и осанки.
3. Боковое искривление позвоночника.
4. Специальное оборудование для горного спуска на лыжах, используемое при ампутации нижних конечностей.
5. Метод первичной и вторичной профилактики заболеваний, использующий средства ФК.
6. Один методов лечения заболеваний позвоночника и суставов.
7. Комплекс медицинских, психических, педагогических, профессиональных и юридических мер, по установлению работоспособности, трудоспособности для лиц с ограниченными возможностями.
7. Понятие охватывающие в самом общем виде всякое изменение и перемещение в положении тела и его звеньев в пространстве.
8. Физиологический процесс, обеспечивающий нормальное течение метаболизма (обмена веществ и энергии).
9. Толчкообразное колебание стенок артерий, связанное с сердечными циклами.
10. Субъективное ощущение, свидетельствующее о той или иной степени физиологической и психической комфортности.
11. Замена утраченных или необратимо поврежденных частей тела искусственными заменителями.