федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ**

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 «Оздоровительно-образовательный тренинг» обучающийся должен:

* *систематизировать и обобщить знания* о основах техники оздоровительно бега и скандинавской ходьбы; разновидности стретчинга; *создать представление* о основах методики дыхательной гимнастики; виды самомассажа; правила игры в шахматы и шашки;
* *сформировать умения* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, *развивать и совершенствовать* контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.

**2. Содержание самостоятельной работы обучающихся.**

Критерии оценивания 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.** Самоорганизация и саморазвитие личности.* 1. Психологические аспекты изучения личности
	2. Самоорганизация времени обучающихся.
 | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа | в Информационной системе ОрГМУ |
| 2 | **Модуль № 2.** Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов2.1 Волейбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья2.2 Баскетбол для лиц с ограниченными возможностями здоровья | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа | в Информационной системе ОрГМУ |
| 3 | **Модуль № 3** Интеллектуальные игры.1.1. Шахматы1.2. Шашки | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литерату-ры, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа | в Информаци-онной системе ОрГМУ |
| 4 | **Модуль № 4.** Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма.3.1 Плавание и его оздоровительное значение3.2 Оценка функционального и физического состояния организма. | *для овладения, закрепления и систематизации знаний* | чтение текста (учебника, дополнительной литературы, ресурсов Интернет) | внеаудиторная - КСР |
|  | *для формирования умений*  | Контрольная работа | 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.