

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мальцев Сергей Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.08.2026 14:58:05
Уникальный программный ключ:
1bcb6e8dd25337659310c8c6c08f3bb1f12d77b7

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУВО «СПбМСИ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С. Б. Мальцев

27 августа 2026 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность	33.02.01 Фармация
Квалификация	фармацевт
Форма обучения	очная
Срок освоения ОПОП	1 год 10 месяцев (на базе среднего общего образования)

**г. Санкт-Петербург
2026 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

- 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К БЕГУ**
- 5. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**
- 6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» представляют собой комплекс рекомендаций, указаний и разъяснений, позволяющих обучающимся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Необходимость использования методов физического воспитания в период обучения студентов вытекает из общественной истины о влиянии физического здоровья на психические функции человека, и наоборот. В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной нервной системы и психическую деятельность человека. В связи с введением достаточно тяжелых тестов и высоких нормативов оценки физической подготовленности студентов, 4-х часов занятий в неделю физическими упражнениями недостаточно. Кроме занятий в общих и специальных медицинских группах по физвоспитанию необходимы самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОПОП СПО по специальности 33.02.01 Фармация.

Компетенция обучающегося, формируемая в результате освоения дисциплины:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

- основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Уметь:

- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Владеть:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

- умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности и использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Основы физической культуры

Тема 1.2. Основы методики физических упражнений

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

Тема 2.2. Бег на дистанцию 100 м.

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.

Тема 2.4. Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.

Тема 2.5. Прыжок в длину с места.

Тема 2.6. Бег на длинные дистанции.

Тема 2.7. Развитие скоростно-силовых качества.

Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.

Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Тема 3.2. Совершенствование передач.

Тема 3.3. Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.

Тема 3.4. Обучение технике нападающего удара.

Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара.

Тема 3.6. Обучение технике постановки блока.

Тема 3.7. Блокирование.

Тема 3.8. Совершенствование техники постановки блока.

Тема 3.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Гимнастика

Тема 4.1. Упражнение в паре с партнером.

Тема 4.2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Тема 4.3. Упражнения на гимнастических ковриках.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Тема 5.1. Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.

Тема 5.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов

Тема 5.3. Техника подъемов, спуски с гор.

Тема 5.4. Совершенствование техники подъемов, спусков.

Тема 5.5. Обучение технике поворотов.

Тема 5.6. Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.

Тема 5.7. Обучение коньковому ходу.

Тема 5.8. Совершенствование конькового хода.

Тема 5.9. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Плавание

Тема 6.1. Техника безопасности на воде.

Тема 6.2. Обучение технике движения ног.

Тема 6.3. Обучение технике движения рук.

Тема 6.4. Обучение технике плавания «кролем».

Тема 6.5. Обучение технике плавания «брассом».

Тема 6.6. Обучение старту пловца.

Тема 6.7. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 7. Общая физическая подготовка

Тема 7.1. Кроссовая подготовка

Тема 7.2. Круговая тренировка.

Тема 7.3. Игра в футбол.

Тема 7.4. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 7.5. Развитие выносливости. Кросс.

Раздел 8. Спортивные игры. Гандбол

Тема 8.1. Техника владения мячом.

Тема 8.2. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.

Тема 8.3. Техника владения мячом в движении.

Тема 8.4. Техника игры вратаря, удары по воротам.

Тема 8.5. Развитие физических качеств в учебной игре.

Тема 8.6. Применение изученных приемов в учебной игре.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины включает в себя работу под руководством преподавателя (лекции, практические занятия).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя-тренера или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся. Занимающиеся при проведении самостоятельных занятий опираются на методическую помощь преподавателя

Составление конспекта – вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию краткой информационной структуры, обобщающей и отражающей суть материала лекции, темы учебника. Конспект призван выделить главные объекты изучения, дать им краткую характеристику, используя символы, отразить связь с другими элементами.

1. Внимательно прочитать текст.
2. Выделить главную идею и озаглавить текст.
3. Разделить материал на части, выделить главную мысль каждой части.

4. Записать названия смысловых частей в форме плана в левом рабочем поле конспекта;
5. Прочитать текст во второй раз.
6. Сформулируй тезисы конспекта и записать их в центральном поле конспекта. Помнить, что тезисы - это мысли, содержащие главную информацию о содержании смысловых частей. Они не должны быть многословными.
7. Определить ключевые понятия, которые необходимо включить в конспект.
8. Написать источник конспектирования (название, автор);
9. В конце конспекта сделать вывод, к которому вы пришли, проработав текст.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К БЕГУ

Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега. Ошибки в технике бега нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др. могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед - назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок.

Нога должна касаться грунта в 20-25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте натекания на ногу или ударной постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3-4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег - наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях методики - бегом следует заниматься сознательно и активно, т. е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия. Бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых - необходимо правильно дозировать физическую нагрузку с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей - нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект - сочетать бег с другими физическими упражнениями, соблюдать при этом правила личной гигиены.

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Спортивные игры имеют большое оздоровительное значение. Они характеризуются разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества и др.

Спортивные игры требуют высокого овладения приемами техники конкретного вида игры и знания правил и судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих. Наиболее распространенными играми являются: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис и др.

Для эффективного использования в занятиях спортивных игр необходимо провести обучение занимающихся техники выполнения игровых приемов, которые осуществляются в четыре этапа: ознакомление с приемом игры, разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, совершенствование приема в игре. На этапе ознакомления с каждым приемом игры используются неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значения в игровой деятельности. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют данный прием, стремясь к его правильному исполнению.

В начале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи мяча, быстроты передвижения и т.д. Выявляются и исправляются вначале грубые ошибки, затем мелкие, второстепенные. После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях при этом нужно добиваться не только правильного усвоения элементов техники игры, но и правильного взаимодействия с партнером.

Усложнение условий достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением траектории. Кроме этого усложнение может быть в виде выполнения приема на уменьшенной или увеличенной площадке, увеличение требований к точности или скорости выполнения игрового приема. В дальнейшем прием выполняется при пассивном, а затем и при активном противодействии одного или нескольких партнеров.

Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения. В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

6. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

а) основная литература:	
1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/129198	www.profspo.ru
2. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учеб. пособие / под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. - 148 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/106205	www.profspo.ru
3. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура: учебник для СПО. - 3-е изд. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 122 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/138338	www.profspo.ru
4. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической	www.profspo.ru

культуре: учеб. пособие / В.А. Гриднев [и др.]. - Тамбов: Издательский центр ФГБОУ ВО «ТГТУ», 2020. - 76 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/115740	
б) дополнительная литература:	
1. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура: учеб. пособие для СПО. - 2-е изд. - Саратов: Профобразование, 2023. - 100 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/131405	www.profspo.ru
2. Реуцкая Е.А., Романова Я.С. Лыжный спорт: теория и методика: учеб. пособие. - Омск: СибГУФК, 2020. - 198 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301479.html	www.profspo.ru
3. Даниличева Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. пособие. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. - 168 с. - Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. - URL: https://profspo.ru/books/134133	www.profspo.ru
4. Дисько Е.Н., Якуш Е.М. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html	www.studentlibrary.ru
5. Лойко Т.В., Рубчевна И.Н., Ильютик А.В. Основы спортивной физиологии: учеб. пособие. - Минск: РИПО, 2022. - 112 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789858950408.html	www.studentlibrary.ru
в) современные профессиональные базы данных:	
• Федеральный портал «Российское образование». URL: https://ro-edu.ru/ • Электронный ресурс PROФобразование. URL: https://profspo.ru/ • Электронная библиотечная система «Консультант студента». URL: https://www.studentlibrary.ru/	
г) информационные справочные системы:	
• Журнал Теория и практика физической культуры. URL: http://www.teoriya.ru/ • Журнал Физическая культура, спорт - наука и практика. URL: https://sciup.org/fizicheskaya-kultura-sport • Российская спортивная энциклопедия. URL: https://libsport.ru/ • Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: https://www.elibrary.ru	