

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мальцев Сергей Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.08.2026 11:55:59
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**

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность	31.02.01 Лечебное дело
Направленность	Лечебное дело
Квалификация	фельдшер
Форма обучения	очная
Срок освоения ОПОП	2 года 10 месяцев (на базе среднего общего образования)

**г. Санкт-Петербург
2026 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ 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. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ/ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ)
9. 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу ОПОП СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.

Раздел 3. Волейбол.

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.

Тема 3.6. Основы методики судейства.

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.

Раздел 4. Баскетбол.

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.

Раздел 5. Гимнастика.

Тема 5.1. Строевые приемы.

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.

Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт.

Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.

Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.

Раздел 6. Бадминтон.

Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.

Тема 6.2. Поддачи.

Тема 6.3. Нападающий удар.

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.

Раздел 7. Настольный теннис.

Тема 7.1. Настольный теннис.

Раздел 8. Лыжная подготовка.

Тема 8.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка).

Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины ведется с помощью методических рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающегося, контрольно-измерительных средств, литературы, рекомендованной для изучения.

В ходе учебы обучающийся обязан активно использовать все формы обучения – посещать лекции, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Процесс изучения дисциплины включает в себя работу под руководством преподавателя (лекции, консультации преподавателя по вопросам, в которых обучающийся не смог разобраться самостоятельно, и консультация преподавателя).

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. Сформулировать 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 технике 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. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Одним из основных способов проверки и оценки знаний студентов по дисциплине является устный опрос, проводимый на практических занятиях. Устный опрос является формой текущего контроля и проводится индивидуально.

Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме. Опрос предполагает устный ответ студента на один основной и несколько дополнительных вопросов преподавателя. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ

По дисциплине необходимо выполнить все практические задания, а также пройти итоговое тестирование по теоретическому материалу дисциплины.

Каждый тест состоит из тестовых заданий, охватывающих все разделы дисциплины, и основывающихся на материале, изложенном в основной рекомендуемой литературе по дисциплине. Все задания считаются равнозначными и не имеют градации по степени сложности. Каждое задание содержит четыре варианта ответов с одним или двумя правильными.

Подготовку к тестированию необходимо осуществлять поэтапно.

На первом этапе необходимо повторить основные положения всех тем, детально разбирая наиболее сложные моменты. Непонятные вопросы необходимо выписывать, чтобы по ним можно было проконсультироваться с преподавателем перед прохождением итогового тестирования. Подготовку по темам каждой дидактической единицы целесообразно производить отдельно. На этом этапе необходимо использовать материалы лекционного курса, материалы практических занятий, тестовые задания для текущего контроля знаний, а также презентации лекционного курса.

На втором этапе подготовки предлагается без повторения теоретического материала дать ответы на тестовые задания для рубежного контроля знаний. Если ответы на какие-то вопросы

вызвали затруднение, необходимо еще раз повторить соответствующий теоретический материал.

Наконец, третий этап подготовки необходимо осуществить непосредственно накануне теста. На данном этапе необходимо просмотреть весь лекционный курс.

В случае, если результаты выполнения тестового задания оказались неудовлетворительными, необходимо зафиксировать темы, на вопросы по которым были даны неверные ответы, и еще раз углубленно повторить соответствующие темы в соответствии с указанными выше тремя этапами подготовки к тестированию.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ/ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ)

Подготовка обучающихся к экзамену (зачету/зачету с оценкой) включает три стадии: самостоятельная работа в течение учебного года (семестра); непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену (зачету/зачету с оценкой); подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете. Подготовку к экзамену (зачету/зачету с оценкой) необходимо целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену (зачету/зачету с оценкой), чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен (зачету/зачету с оценкой). Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти. Предложенная методика непосредственной подготовки к зачету может быть и изменена. Так, для обучающихся, которые считают, что они усвоили программный материал в полном объеме и уверены в прочности своих знаний, достаточно беглого повторения учебного материала. Основное время они могут уделить углубленному изучению отдельных, наиболее сложных, дискуссионных проблем.

Литература для подготовки к экзамену (зачету/зачету с оценкой) обычно рекомендуется педагогическим работником. Она также может быть указана в программе курса и учебно-методических пособиях. Для полноты учебной информации и ее сравнения лучше использовать не менее двух учебников (учебных пособий). Студент сам вправе придерживаться любой из представленных в учебниках точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от позиции преподавателя), но при условии достаточной научной аргументации. Нормативные источники должны быть в объеме учебной программы. Рекомендовано использовать справочные правовые системы. Основным источником подготовки к экзамену (зачету/зачету с оценкой) является конспект лекций. Следует запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других. В ходе подготовки к экзамену (зачету/зачету с оценкой) обучающимся необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания категорий и реальных профильных проблем. Подготовка к экзамену (зачету/зачету с оценкой) должна в разумных пропорциях сочетать и запоминание, и понимание программного материала. В этот период полезным может быть обсуждение обучающихся с преподавателями непонятного материала по дисциплине на консультациях.

9. 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. 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.studentlibrary.ru
4. Диско 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. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 124 с. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017760.html	www.studentlibrary.ru
б) дополнительная литература:	
1. Лойко Т.В., Рубчя И.Н., Илютик 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
2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической 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	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
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) информационно-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/	

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL:
https://www.elibrary.ru | |
|--|--|