

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой
физического воспитания
Д.С. Юдин
« ____ » _____ 2025г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность 33.02.01 Фармация
Форма обучения очная

Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 33.02.01 Фармация.

Методические указания разработали сотрудники кафедры физического воспитания

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание
Д.С. Юдин	Зав. кафедрой	

Методические указания рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физического воспитания.

Протокол № 5 от 16 мая 2025 г.

Зав. кафедрой физического воспитания Д.С. Юдин _____

Общие методические рекомендации

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даёт возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий и списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных занятий. Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное кол-во занятий занимающиеся могли овладеть основной техники двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности. Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно выполнять упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости и статокINETической вестибулярной устойчивости.

Содержание учебного материала отличается направленностью на совершенствование двигательных действий, формирование и пролонгирование этики движений и для содействия повышения уровня работоспособности.

Теоретические сведения приобретаются при самостоятельном изучении материала, а также в процессе выполнения практических занятий и в консультативном порядке.

Учебные занятия направлены на изучение основ технической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физической культуре и спорту.

Спортивно-массовая работа осуществляется в спортивных секциях с учетом интересов обучающихся.

Методические указания и рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура»

1. Занятия по физической культуре проводятся на 1-2 курсе (1-2-3-4 семестр) 1 раз в неделю.
2. Обучающийся 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.
3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является справка, выданная поликлиникой на основании заболевания.
4. Перевести обучающегося из одного учебного отделения на другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года по согласованию с учебной частью кафедры физического воспитания.
5. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической и специальной подготовке и обязательного тестирования по теоретическому разделу программы.
6. Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
7. Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня ее выдачи. Справка сдается преподавателю учебной группы.
8. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после компенсации пропущенных занятий.
9. Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, спортивное, специальное медицинское отделение).
10. Обучающиеся, в случае пропуска занятий по уважительной причине могут быть освобождены от выполнения отдельных практических тестов и допущены до тестов в СДО НГМУ.
11. Обучающиеся специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения/нозологрии в состоянии здоровья, в том числе с использованием электронного тестирования на платформе СДО НГМУ.
12. Обучающиеся с ОВЗ имеют право на составление индивидуальной рабочей программы по освоению дисциплины согласно нозологии.

13. Для обучающихся всех учебных отделений критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей.

14. Физическая подготовка обучающихся всех учебных отделений определяется по степени усвоения ими основных разделов учебной программы.

15. В течение всего периода обучения для контроля динамики общей физической подготовленности обучающихся в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

16. Формой контроля самостоятельной работы обучающихся, является презентация.

17. Формой промежуточной аттестации успеваемости студентов по физической культуре, является зачёт.

Условием допуска к зачётным требованиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка физической подготовленности определяется как среднеарифметическая оценка по показателям контрольных нормативов.

Теоретические и методические знания

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Методические рекомендации по подготовке презентаций

Темы презентаций для аттестации самостоятельной работы по дисциплинам: «Физическая культура», «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся в ФГБОУ ВО НГМУ:

1 курс 1 семестр

Тема. Комплексы утренней гигиенической гимнастики в первой половине дня с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

1 курс 2 семестр

Тема. Правильно питание с учетом индивидуальных особенностей и образа жизни.

2 курс 3 семестр

Тема. Двигательная активность в режиме дня студента.

2 курс 4 семестр

Тема. Восстановительные мероприятия после умственной и физической нагрузках.

3 курс 5 семестр

Тема. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии готовности к повторной работе, возраст и восстановление, пути повышения эффективности отдыха).

Требования к оформлению презентаций

1. На первом слайде презентации указывается: наименование образовательной организации, наименование факультета, кафедры, наименование учебной дисциплины, по которой выполняется задание, номер темы, ФИО студента, номер группы, ФИО преподавателя, осуществляющего проверку презентации, город и год.

2. Количество слайдов, не менее 25.

3. Соответствие обязательных разделов: актуальность, содержание, основная часть, заключение,

список литературы (не менее 5 источников);

4. Использование любых форм изложения материала с соблюдением отношений 50:50 или 75:25 на слайдах (визуализация: теоретический материал).

5. Недопустимо коллективное выполнение задания. Работа должна носить индивидуальный авторский характер. Одинаковые работы либо переписанные страницы, главы с учебно-методической литературы (интернет ресурса или нормативного документа) оцениваться не будут.

6. Презентации, как форма раздела учебной работы обучающихся, предоставляется в указанные учебным графиком сроки.

7. При оценке выполненной презентации принимаются во внимание следующие критерии:

- логичность построения и ясность изложения;
- наличие ссылок на используемую литературу;
- работа должна носить обобщающий характер, опираясь на методическую базу и статистические данные;
- форматирование текста, орфографическая и синтаксическая грамотность;
- выводы должны соответствовать теме параграфов/разделов и вытекать из выявленных проблем либо сравнительного анализа по исследуемой теме.
- оформление титульного листа согласно регламенту НГМУ (*Приложение № 1*)

Приложение № 1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

Педиатрический факультет
Кафедра физического воспитания

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Тема: «_____»

Выполнил:
обучающийся ___ курса, ___ группы,
_____ факультета
Иванов Иван Иванович

Проверил:
преподаватель кафедры
Петров П.П.

дата _____
оценка _____

Новосибирск, 20__ г.

Методические рекомендации по подготовке рефератов

Темы рефератов по дисциплинам: «Физическая культура» для обучающихся в ФГБОУ ВО НГМУ для студентов специально - медицинской группы и для освобожденных от практических занятий на длительный срок (**более одного месяца**).

1 курс 1 семестр

1. Цели и задачи предмета физическая культура в медицинских и фармацевтических вузах России.
2. Физическая культура у студентов в странах Евросоюза.

3. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья будущего врача специалиста.
4. Личная и общественная гигиена, гигиена труда и отдыха.
5. Закаливание организма с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом профессиональной деятельности.
7. Понятие и профилактика утомления и переутомления.
8. История развития физической культуры в России.
9. Значение двигательной активности в здоровье нации.

1 курс 2 семестр

1. Неотложная и первая медицинская помощь при обморожениях.
2. История возникновения волейбола, правила и разновидности игры.
3. Роль допинга в спорте и в жизни.
4. История происхождения Олимпийских игр.
5. Новые виды спорта в Олимпийских играх.
6. Олимпийские чемпионы Новосибирской области.
7. Развитие основных физических качеств с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.
8. Форма и методы самостоятельных занятий (формирование мотивов, возрастные особенности, рациональное планирование и контроль нагрузки по ЧСС, норма нагрузки, признаки утомления, гигиена занятий, самоконтроль).
9. История возникновения и виды туризма.
10. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека.

2 курс 3 семестр

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ) студентов медиков.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительная система Н.М. Амосова и К. Купера.
8. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и двигательной активностью.
9. Аутотренинг. Комплекс физических упражнений на расслабление и восстановление организма.

2 курс 4 семестр

1. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
2. История развития физической культуры в России.
3. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
4. Алкоголизм, наркомания и их влияние на развитие, и формирование здоровой личности.
5. Патриотическое воспитание и роль спорта в формировании личности специалиста.
6. Лыжный спорт: история развития, перспективы.
7. История возникновения баскетбола, правила игры.
8. История возникновения бадминтона, правила игры.
9. Двигательная активность в период беременности.
10. Двигательная активность у молодых мам.

Темы рефератов для пропущенных занятий **без уважительной причины** по дисциплинам: «Физическая культура» для обучающихся в ФГБОУ ВО НГМУ.

I курс (1 семестр)

1. Техника безопасности на занятии по физической культуре (в спортивном зале, на улице, тренажерном зале).

2. Значение общеразвивающих упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении.
3. Значение общеразвивающих упражнений. Комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и спортивным инвентарем.
4. Значение специально беговых упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Разновидности и техника специально беговых упражнений.
5. Комплексы упражнений, способствующих пробуждению организма с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.
6. Двигательная активность и комплексы упражнений с учетом выбранной врачебной специализацией.
7. Значение и разновидности подвижных игр.

«Спортивные секции»
I, II курс (2, 3, 4 семестр)

1. Основные средства физической культуры.
2. Значение и развитие основных физических качеств у будущего врача с учетом выбранной специализации.
3. Тактика ведения лыжной гонки. Техника на спусках и подъемах при лыжной подготовке.
4. Обучение технике подач, передач и приема в волейболе.
5. Обучение технике передач и бросков в баскетболе.
6. Контроль сердечно – сосудистой системы при занятиях двигательной активностью, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.
7. Тактика и техника лыжной подготовки коньковым ходом.
8. Развитие основных физических качеств: быстрота, сила, координация, ловкость, гибкость, выносливость, глазомер.

«Лечебная физическая культура»
I, II курс (2, 3, 4 семестр)

1. Массаж. Значение и виды массажа.
2. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж.
3. Значение и виды плавания при реабилитации.
4. Скандинавская ходьба.
5. Понятие утомления и переутомления. Профилактика и основные средства решения проблемы.
6. Физическая культура- важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья будущего врача специалиста.

Требования к оформлению реферата

1. Работы должны быть выполнены на 30-35 листах рукописного текста, титульный лист, содержание, список литературы, допускается печатный вид.
2. Защищать работы необходимо преподавателю кафедры в течение семестра согласно расписанию занятий.
3. Оформление титульного листа согласно регламенту НГМУ (*Приложение № 2*)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

Педиатрический факультет
Кафедра физического воспитания

РЕФЕРАТ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Тема: « _____ »

Выполнил:
обучающийся _____ курса, _____ группы,
_____ факультета
Иванов Иван Иванович

Проверил:
преподаватель кафедры
Петров П.П.

дата _____
оценка _____

Новосибирск, 20__ г.

Методические рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- 1) главного в тексте;
- 2) основных аргументов;
- 3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим обучающимся.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Посещаемость занятий

Обучающийся, отсутствовавший по уважительной документально подтвержденной причине (более 4 занятий), в случаях, если медицинская и функциональная группы не изменяются, компенсирует их на дополнительных занятиях и (или) участием в проведении соревнований, спортивных праздников и иных мероприятиях кафедры в качестве судей или спортивного персонала согласно индивидуальному учебному графику занятий

Методика компенсации пропущенных занятий

Обучающийся компенсирует пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей, либо графику отработок. Дополнительное занятие проводится как обычное учебно-тренировочное занятие.

