Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.04.2024 14:11:02
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
_____ /Заяц Ю.В./
« 02 » июня 2023 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Физическая культура
(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки (специальность)	**33.02.01 Фармация** (код, наименование)
Уровень подготовки	СПО (указывается в соответствие с ППССЗ)
Область профессиональной деятельности	02 Здравоохранение
Квалификация выпускника:	Фармацевт
Форма обучения	**очная** (очная, очно-заочная)
Срок освоения ООП	**1 год 10 месяцев** (нормативный срок обучения)
Институт/кафедра	Факультет СПО

Владивосток, 2023

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура в основу положены:
1) ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности)
№530 от 06 июля 2022 года «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация
2) Учебный план программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, область профессиональной деятельности: 02 Здравоохранение
утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России 31.03.2023 г., Протокол № 8.

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся по дисциплине разработаны авторским коллективом кафедры / института факультета среднего профессионального образования ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством директор факультета к.м.н. Заяц Ю.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура необходимо регулярно разбирать материалы лекций, отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникающим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Лекционный материал организует мыслительную деятельность обучающихся, а практические занятия обеспечивают глубину усвоения материала дисциплины.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;

3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников, иллюстративных материалов, тестов, ситуационных задач. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

Текущий контроль по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной: опросы, дискуссии, тестирование, доклады, рефераты, подготовка тематических презентаций, другие виды самостоятельной и аудиторной работы. Текущий контроль знаний студентов, их подготовки к практическим занятиям осуществляется на каждом занятии.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций. Проводится в форме экзамена после освоения обучающимся всех разделов дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культур аи учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые

требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 1. Методические указания к лекционным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема №1 **Оздоровительные технологии**	
Продолжительность лекционного занятия (в академических часах):	2
Цель лекционного занятия: 1. рассказать обучающимся о возможности использования разнообразных форм физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; 2. изучить основные оздоровительные технологии	
План лекции, последовательность ее изложения: 1. Основные оздоровительные технологии 2. Средства физической культуры и спорта 3. Социальные функции физической культуры и спорта. Формирование физической культуры личности. 4.	
Рекомендованная литература: 1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. Стр https://urait.ru/bcode/473770 2. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н. Германо https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022). 3. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимов, А. С. Ревзон.Мос доступа: для авториз. пользователей.	
Рекомендованная литература: 1. *Чеботарев, А. В.* Борьба с допингом: учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 33 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14944-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519613 (дата обращения: 29.07.2023). 2. Шамсувалеева, Э. Ш. Организация деятельности по предотвращению допинга в спорте: учебно-методическое пособие / Э. Ш. Шамсувалеева. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. — 57 с. — ISBN 978-5-6048935-2-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301559 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Дранге, М. Другая сторона медали: Современная история допинга / М. Дранге; перевод с норвежского А. Наумовой. — Москва: Альпина Паблишер, 2019. — 338 с. — ISBN 978-5-9614-7027-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125784 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема №1 ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры.*** **Оздоровительные технологии с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега**	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	6
Цель практического занятия: Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование дозированной оздоровительной ходьбы и бега, для повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма. 1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега; 2. сформировать умения составлять индивидуальную оздоровительную программу с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега с учетом пола, возраста, здоровья. 3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием дозированной оздоровительной ходьбы и бега, творчески использовать их в профессиональной деятельности	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.	
Методы контроля полученных знаний и навыков: показать методы воспитания общей аэробной выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры	
Рекомендованная литература: 1. Матвеева, Н. А. Оздоровительный бег: учебное пособие / Н. А. Матвеева, Н. В. Васильева, М. В. Тимофеев. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 96 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192311 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Радовицкая, Е. В. Методические аспекты использования оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега на самостоятельных занятиях, обучающихся в рамках дистанционного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / Е. В. Радовицкая, С. А. Романченко, Т. В. Сизова. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2022. — 31 с. — ISBN 978-5-7641-1798-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264725 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Орлова, О. В. Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий: учебное пособие / О. В. Орлова. — Санкт-Петербург: СПбГУП, 2021. — 78 с. — ISBN 978-	

5-7621-1116-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/331310 (дата обращения: 29.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Тема №2 ***Основные физические качества. Выносливость. Методы развития и контроля***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	6

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на развитие общей выносливости, как способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, для повышения уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма.
1. закрепить полученные знания по использованию средств, методов составления индивидуальной программы развития и контроля общей (аэробной) выносливости, использования мобильных приложений;
2. в ходе дискуссии обсудить основные средства, методы и методику при составлении индивидуальной программы развития физического качества – выносливость с учетом физической подготовленности и здоровья, определять уровень развития выносливости;
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ развития общей выносливости, владеть навыками определения уровня развития выносливости, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: демонстрация комплекса упражнений

Рекомендованная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие (электронный ресурс) М. Н. С — URL: https://urait.ru/bcode/473770
2. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов Г. Н. Германо https://urait.ru/bcode/492669 (дата обращения: 06.12.2022).
3. Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки «чистых» спортсменов: руководство электронное учебное пособие А. М. Якимо
4. А. С. Ревзон.Москва: Спорт-Человек, 2019. — 312 с. — ISBN 978-5-9500182-5-1. — Т

Тема №3 ***Оздоровительные технологии, базирующиеся на средствах и методах физической культуры*.** **Оздоровительные технологии с использованием подвижных и спортивных игр**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Раскрыть практическую значимость в системе подготовки к профессиональной деятельности, сформировать мотив и, как следствие, активизировать познавательную деятельность обучающихся на использование подвижных и спортивных игр для повышения двигательной активности, морально-волевых качеств, уровня физического развития и общей функциональной тренированности организма.
1. закрепить полученные знания по методике составления индивидуальной программы с использованием подвижных и спортивных игр;
2. сформировать умения составлять индивидуальную оздоровительную программу с использованием подвижных и спортивных игр с учетом пола, возраста, здоровья.
3. сформировать навыки составления индивидуальных программ физического самовоспитания с использованием подвижных и спортивных игр, творчески использовать их в профессиональной деятельности.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку творческого задания в виде подвижной игры различной направленности и текущему контролю, оценку физической подготовленности, оценку функционального состояния, заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой рассматривается как вид самостоятельной работы.

Методы контроля полученных знаний и навыков: дать характеристику подвижным играм

Рекомендованная литература:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517443 (дата обращения: 29.07.2023).
2. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/520092 (дата обращения: 29.07.2023).
3. *Григорьев, О. А.* Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13337-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518768 (дата обращения: 29.07.2023).

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	- проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях; - проверка и оценка выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях; - проверка «Дневника самоконтроля».
Промежуточный контроль	проводится в форме устного зачета, на котором оценивается степень сформированности у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

4.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

4.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

4.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

4.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, область профессиональной деятельности: 02 Здравоохранение и размещен на сайте образовательной организации.

