

областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение

«Саянский медицинский колледж»

Утверждаю

зам. директора по учебной работе

ОГБПОУ «Саянский медицинский

колледж» О. И. Комолкина

« 30 » 06 2026 г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для обучающихся

специальностей 31.02.01 Лечебное дело

34.02.01 Сестринское дело

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Составитель: Белокопытов Д.Н.,

преподаватель физической культуры

ОГБПОУ «Саянский медицинский колледж»

Председатель ЦМК  И.В. Пыжьянова

Саянск 2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Организация ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"САЯНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Сертификат 00DCF11373CC7C77B0E9E38DE376CAC912

Методические указания для обучающихся разработаны в соответствии с федеральной государственной образовательной программой по специальности 31.02.01 Лечебное дело и (приказ 526 от 04.07.2022г.) и в соответствии с федеральной государственной образовательной программой по специальности 34.02.01 Сестринское дело (приказ № 527 от 04.07.2022г.), рабочей программой дисциплины (междисциплинарного курса) СГ.04. Физическая культура.

Данные методические указания позволяют обучающимся получить необходимую информацию по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы, которая направлена на обеспечение профессиональной подготовки специалистов среднего звена, формирование и развитие общих компетенций, определенных в ФГОС СПО, а также на формирование и развитие профессиональных компетенций, соответствующих основным видам профессиональной деятельности.

Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы обучающимися способствует систематизации, закреплению, углублению и расширению полученных теоретических знаний и практических умений; овладению практическими навыками работы с нормативной и справочной литературой; развитию познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формированию самостоятельности профессионального мышления: способности к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; овладению практическими навыками применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности, а также развитию исследовательских умений.

В соответствии с рабочей программой на изучение дисциплины (междисциплинарного курса) Физическая культура отводится 90 часов, из них теоретические занятия – 4 часов, практические занятия – 74 часа, самостоятельная работа обучающихся – 12 часов, промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) – 2 часа. Рабочей программой дисциплины (междисциплинарного курса) Физическая культура предусмотрены следующие виды внеаудиторной самостоятельной работы: заполнение рабочей тетради (дневник самоконтроля), поиск информации в глобальной сети Интернет, написание докладов. Формы внеаудиторной самостоятельной работы могут быть дополнены или изменены по усмотрению преподавателя.

Настоящие методические указания содержат лист учета выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине (междисциплинарному курсу) Физическая культура, в котором указаны задания для самостоятельной работы и количество времени для их выполнения, а также ставится отметка о выполнении и подпись преподавателя.

Контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы проводится преподавателем систематически в письменной, устной или смешанной формах на теоретическом или практическом занятии (по усмотрению преподавателя).

Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы оценивается по пятибалльной системе в соответствии со следующими критериями:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания и практические умения при выполнении профессиональных задач;
- уровень сформированности общих и профессиональных компетенций.

Оценка за выполнение внеаудиторной самостоятельной работы выставляются в журнале учета образовательного процесса и учитывается при подведении итогов дисциплины/профессионального модуля.

ЛИСТ УЧЕТА ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВВЕДЕНИЕ В
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Обучающийся _____ группа _____

Количество часов	Задания для самостоятельной работы	Отметка о выполнении, подпись
4	Написание докладов	
8	Ведение дневника самоконтроля	

Самостоятельная работа выполнена с оценкой _____

Преподаватель _____

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

1. Особенности внедрения ЛФК в курс дисциплины физической культуры в учебные заведения.
2. Методы самодиагностики организма при регулярных занятиях спортом – отслеживание результатов
3. Простейшие способы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
4. История распространения экстремальных видов спорта
5. Физические упражнения - основное средство физической культуры
6. Классификация физических упражнений
7. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»: цели и задачи
8. Применение циклических и ациклических упражнений во время занятий физкультурой
9. Профилактика плоскостопия с помощью физических упражнений
10. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма
11. Способы снижения риска травматизма при занятиях спортом
12. Спортивные нормативы для людей всех возрастов: анализ стандартов
13. Особенности физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
14. Особенности самоконтроля при самостоятельных занятиях физкультурой
15. Физическая культура и спорт в Античной Греции
16. История развития Олимпийских игр 1
17. Мышечная система человека и ее функция. Изменение мышечной массы под воздействием физических упражнений
18. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния
19. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом
21. Физическая культура, как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения
22. Особенности методик здоровьесбережения студентов
23. Закаливание, как один из аспектов здорового образа жизни
24. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
25. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения
26. Влияние пагубных привычек на физические способности человека

27. Особенности рационального питания для контроля веса
28. Физическая культура и спорт, как социальные явления общества.
29. Современное состояние физической культуры и спорта
30. Нормы двигательной активности для людей разных возрастов и профессий
31. Современные тенденции физического состояния взрослого населения России
32. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
33. Методики формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой
34. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
35. Особенности физической реабилитации после болезни органов дыхания
36. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение)
37. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
38. Воздействие на организм человека анаболических стероидов в процессе занятий физическими упражнениями
39. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом
40. Особенности повышения иммунитета с помощью физической нагрузки
41. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему
42. Современные методики коррекции фигуры с помощью физической культуры: шейпинг, йога, стретчинг и др.
43. Физкультурно-спортивные методики для улучшения умственной и физической активности
44. Оптимизация работоспособности с помощью физических упражнений
45. Влияние малоподвижного образа жизни на организм
46. Особенности применения физических нагрузок для борьбы со стрессом
47. Влияние избыточного веса на организм
48. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия
49. Физические нагрузки, применяемые при нервно-психических заболеваниях
50. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека, как правильно ее формировать. Упражнения для формирования правильной осанки