

«Астраханский государственный технический университет»

учреждения высшего образования

«Астраханский государственный технический университет»

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована
ООО «ЛКС РУС» по ISO 9001 / ГОСТ Р ИСО 9001

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.03 Физическая культура

специальность

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

п. Рыбное, Дмитровский г.о., Московская обл. - 2026 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям).

Организация-разработчик: Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» (ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»).

Разработчик:

Преподаватель первой
квалификационной категории
отделения СПО
ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»



Р.А. Карпушкин

Эксперт от работодателя:

Инженер холодильно-
Компрессорного участка
АО «ДМИТРОВСКИЙ
МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД»



А.В. Жданов

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных учебных предметов и социально-гуманитарных дисциплин протокол № 7 от «12» марта 2026 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина СГЦ.03 «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл и является составной частью подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (приложение 1 ОП).

В процессе изучения дисциплины СГЦ.03 «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 04, ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Для очной формы обучения

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	172	0
<i>Лекции</i>	6	0
<i>Практические занятия</i>	166	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	8	0
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	180	0

Для заочной формы обучения

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	24	0
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Практические занятия</i>	24	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	156	0
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	180	0

2.2 Тематическое планирование и содержание дисциплины СГЦ.03 Физическая культура

Для очной формы обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1 / 0
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1 / 0
	Практические занятия	-

	Самостоятельная работа	2 / 0
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	8 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1.	Практические занятия	4 / 0

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	<i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка навыков судейства в волейболе.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	8 / 0
	Самостоятельная работа	-

Раздел 4. Баскетбол.		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	4 / 0

	Самостоятельная работа	-
Раздел 5. Гимнастика.		
Тема 5.1. Строевые приемы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка строевых приёмов.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка техники акробатических упражнений.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Для девушек - бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. ППФП.	1 / 0
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - разучивание и выполнение упражнений с гириями. Для девушек - Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	8 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	1 / 0
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника	6 / 0

	выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	
	Самостоятельная работа	-
Раздел 6. Бадминтон.		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка подач.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 7. Настольный теннис.		
Тема 7.1. Настольный теннис.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	10 / 0

	Самостоятельная работа	-
Раздел 8. Лыжная подготовка		
Тема 8.1. Лыжная подготовка.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2 / 0
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	6 / 0

	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	
	Самостоятельная работа	2 / 0
	Консультации	-
	Промежуточная аттестация	-

Для заочной формы обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	-
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность	-

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на	2 / 0

	выносливость.	
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка навыков судейства в волейболе.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 3.7.	Практические занятия	2 / 0

Контроль выполнения тестов по волейболу.	<i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 4. Баскетбол.		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.6.	Практические занятия	-

Практика судейства в баскетболе.	<i>Содержание учебного материала:</i> Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 5. Гимнастика.		
Тема 5.1. Строевые приемы.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка строевых приёмов.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка техники акробатических упражнений.	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. Для девушек - бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. ППФП.	-
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Для юношей - разучивание и выполнение упражнений с гириями. Для девушек - Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам).	-
	Самостоятельная работа	10 / 0
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс	-

	ОРУ.	
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 6. Бадминтон.		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка подач.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам.	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 7. Настольный теннис.		

Тема 7.1. Настольный теннис.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 8. Лыжная подготовка		
Тема 8.1. Лыжная подготовка.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	-
	Самостоятельная работа	14 / 0
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		
Тема.9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	-
	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Разучивание, закрепление и совершенствование	-

	профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	
	Самостоятельная работа	8 / 0
	Консультации	-
	Промежуточная аттестация	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие:

кабинета «Социально-гуманитарных дисциплин» и спортивного зала в соответствии с приложением 3 ОП (Приложение 3 - Материально-техническое оснащение специальных помещений для реализации образовательной программы, включая программное обеспечение);

кабинета «Самостоятельной и воспитательной работы», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОП.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основная учебная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

3.2.2 Дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

3.2.3 Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

а) официальные издания:

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. — Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

б) справочно-библиографические издания:

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.goup32441.narod.ru

в) периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – 2021. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v78_N2.pdf

2. Культура физическая и здоровье. – 2021. – №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v77_N1.pdf

3.2.4 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Карпушкин Р.А. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования. – Рыбное, 2025. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://https://www.портал.дрти.рф>

2. Карпушкин Р.А. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования. – Рыбное, 2025. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://https://www.портал.дрти.рф>

3.2.5 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. – <https://fish.gov.ru/>
2. Официальный сайт министерства промышленности и торговли Российской Федерации. – <https://minpromtorg.gov.ru/>

3. Официальный сайт Российского союза промышленников и предпринимателей. – <https://rspp.ru/>

4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.minstm.gov.ru

5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.edu.ru

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.olympic.ru

3.2.6 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем представлен в приложении 3 ОП.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
Перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	<i>Текущий контроль в форме:</i> – устных опросов; - тестирования; – экспертного наблюдения за ходом выполнения контрольных нормативов и комплекса упражнений. <i>Форма промежуточной аттестация:</i> зачеты.
<u>Уметь:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих соответствующих условий: 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 проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по дисциплине.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

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

5.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме

Все локальные нормативные и распорядительные акты ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ» или головного вуза по вопросам, касающимся образовательной деятельности, доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

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

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме, увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете / дифференцированном зачете, проводимых в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

