

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.09.2025 17:56:08
Уникальный идентификатор документа:
d9ba9a2c0630ab7f1c0fb478ab037f8b3050e51



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный технический университет»
Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет»
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована ООО «ДКС РУС» по международному стандарту ISO 9001:2015

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
СГЦ.03 Физическая культура
специальность
35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

п. Рыбное, Дмитровский г.о., Московская обл. - 2025 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.

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

Разработчик:

Преподаватель отделения СПО
ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»



Р.А. Карпушкин

Эксперт от работодателя:

Директор ООО «НЦ Селекцентр»



А.А. Кочетов

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных учебных предметов и социально-гуманитарных дисциплин протокол № 7 от «14» марта 2025 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 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.

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.	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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.	108	0
<i>Лекции</i>	4	0
<i>Практические занятия</i>	104	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	108	0

Для заочной формы обучения

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	16	0
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Практические занятия</i>	16	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	92	0
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	108	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.		
<p style="text-align: center;">Тема 1.1.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>	<p>Лекции</p> <p><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».</p>	1 / 0
	<p>Практические занятия</p>	-
	<p>Самостоятельная работа</p>	2 / 0
<p style="text-align: center;">Тема 1.2.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Лекции</p> <p><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.</p>	1 / 0
	<p>Практические занятия</p>	-
	<p>Самостоятельная работа</p>	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.	4 / 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.	6 / 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.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	4 / 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.	2 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2 / 0
	Самостоятельная работа	-

(ОФП).		
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	-
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	-
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	4 / 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.	2 / 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.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 4. Баскетбол.		
Тема 4.1.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i>	2 / 0

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	
	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.	2 / 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.	4 / 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.	2 / 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.	6 / 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».	2 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 5. Гимнастика.		
Тема 5.1.	Практические занятия	4 / 0

Строевые приемы.	<i>Содержание учебного материала:</i> Отработка строевых приёмов.	
	Самостоятельная работа	-
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка техники акробатических упражнений.	4 / 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.	-
	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).	6 / 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 выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП.	4 / 0

	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.	4 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка подач.	2 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	2 / 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.	2 / 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.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 8. Лыжная подготовка		
Тема 8.1.	Практические занятия	8 / 0

Лыжная подготовка.	<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	-
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.	1 / 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. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4 / 0
	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.		
<p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p>	<p>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».</p>	-
	<p>Практические занятия</p>	-
	<p>Самостоятельная работа</p>	2 / 0
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>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.</p>	-
	<p>Практические занятия</p>	-
	<p>Самостоятельная работа</p>	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.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 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	2 / 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	2 / 0
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	-
	Самостоятельная работа	2 / 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 выносливость.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	-
	Самостоятельная работа	2 / 0

(ОФП).		
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	2 / 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.	-
	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	2 / 0
Тема 3.6. Основы методики судейства.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка навыков судейства в волейболе.	-
	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.	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Раздел 4. Баскетбол.		
Тема 4.1.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i>	2 / 0

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	
	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	2 / 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	2 / 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	2 / 0
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.	2 / 0
	Самостоятельная работа	2 / 0
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».	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Раздел 5. Гимнастика.		
Тема 5.1.	Практические занятия	-

Строевые приемы.	<i>Содержание учебного материала:</i> Отработка строевых приёмов.	
	Самостоятельная работа	2 / 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	4 / 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	2 / 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	2 / 0
Тема 6.2. Подачи.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка подач.	-
	Самостоятельная работа	2 / 0
Тема 6.3. Нападающий удар.	Практические занятия <i>Содержание учебного материала:</i> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	-
	Самостоятельная работа	2 / 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.	-
	Самостоятельная работа	2 / 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	2 / 0
Раздел 8. Лыжная подготовка		
Тема 8.1.	Практические занятия	-

Лыжная подготовка.	<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	10 / 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.дрги.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.дрги.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		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – устных опросов; - тестирования; – экспертного наблюдения за ходом выполнения контрольных нормативов и комплекса упражнений. <p><i>Форма промежуточной аттестация:</i></p> <p style="text-align: center;">зачеты.</p>
<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

