

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Поздеев Александр Всеволодович  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 25.09.2026 12:20:36  
Уникальный программный ключ:  
14710207690ac5b09915a097f8302d3b605d33a7



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Поздеев Александр Всеволодович  
Должность: Исполняющий обязанности директора  
Дата подписания: 16.04.2026 15:09:42  
Уникальный программный ключ:  
8df19f7194314dd9d8eda5e432ad5af8

**Методические рекомендации для обучающихся  
по освоению дисциплины  
СГЦ.04 Физическая культура**

образовательная программа среднего профессионального образования по специальности  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

## **ВВЕДЕНИЕ**

Целью освоения дисциплин «Физическая культура» является развитие двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Результатом освоения учебной дисциплины являются предусмотренные ФГОС по специальности умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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.

Обучающийся в результате обучения по дисциплине Физическая культура и спорт приобретает следующие навыки: понятийно-терминологическим аппаратом в области физической культуры, навыками ведения здорового образа жизни. методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, средствами и методами воспитания физических (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость) и волевых (целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность) качеств, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Форма одежды. Внешний вид обучающихся**

Занятия по дисциплине проводятся на улице и в помещении. Одежда и обувь должна соответствовать погодным условиям и температурному режиму. Она должна быть удобной и лёгкой, соответствовать размеру. Обувь только спортивная не скользящая и не пережимающая стопу, со шнурками или липучками, с супинаторами. Одежда для улицы желательно в два или в три слоя, в зависимости от температурного режима. Ткани, желательно воздухопроницаемые обеспечивающие вентиляцию, и хорошо поглощающие и отдающие влагу (трикотажные, хлопчатобумажные, шерстяные). Вход в спортивный зал разрешается только в спортивной форме и обуви. Обязательно наличие второй обуви, до занятий не допускаются обучающиеся в грязной (уличной) обуви. Примеры формы одежды:

– на улице при температуре +20 и выше кепка, футболка, шорты, носки, кроссовки;

– на улице при температуре от + 10 до + 19 спортивный костюм, футболка, носки и спортивная обувь;

– на улице при температуре от + 9 до +1 ветровка, спортивный костюм, футболка,

носки, кроссовки, легкая шапочка;

– на улице при температуре от 0 до – 10 ветрозащитная куртка, спортивный костюм, гамашы (лосины), футболка, теплые носки, спортивная шапка, перчатки, кроссовки; на улице при температуре от -11 и ниже теплая ветровка, термобельё, спортивный костюм, носки с начёсом, спортивная шапка, перчатки, кроссовки;

– в зале при температуре от +16 и выше шорты, футболка, носки, кроссовки;

– в зале при температуре от +15 и ниже спортивный костюм, футболка, носки, кроссовки.

### Правила поведения на занятиях

Основные правила поведения на занятиях:

- на занятия допускаются студенты только в спортивной форме;
- в спортивных, тренажерном залах, в раздевалках необходимо соблюдать чистоту и порядок;
- предметы (булавки, острые заколки и т.д.), которые могут причинить вред себе или другим занимающимся, необходимо оставить в раздевалке;
- предметы (электронные устройства, плееры, телефоны, планшеты и т.д.) способные отвлечь от занятий, необходимо оставлять в безопасном месте;
- обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять задания преподавателя;
- запрещается мешать преподавателю, обучающимся и вести себя не корректно по отношению к другим;
- строго запрещается заниматься на спортивных тренажерах в отсутствие и без разрешения преподавателя;
- при плохом самочувствии до или во время занятия необходимо обязательно сообщить об этом преподавателю;
- чётко соблюдать правила техники безопасности.

### Посещение занятий

К занятиям по дисциплине «Физическая культура» допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование и получившие допуск к занятиям, прошедшие инструктаж по технике безопасности и соблюдающие правила, соответствующие внешнему виду обучающихся.

Право на освобождение от практических занятий по физической культуре на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов) имеют следующие студенты:

– освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенное время: пишут реферат и составляют комплекс занятий по ЛФК, связанный со своим заболеванием;

– освобожденные на период беременности: пишут реферат и составляют комплекс упражнений по подготовке к родам и восстановлению физической формы после рождения ребенка.

| УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |                                 |                                                                                                                                                            |                                       |            |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|
| Рекомендуемая литература                                             |                                 |                                                                                                                                                            |                                       |            |
| Основная литература                                                  |                                 |                                                                                                                                                            |                                       |            |
|                                                                      | Авторы,                         | Заглавие                                                                                                                                                   | Издательство, год                     | Количество |
| Л1.1                                                                 | С. В. Быченков, О. В. Везеницын | Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для СПО<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/138338.html">https://www.iprbookshop.ru/138338.html</a>        | Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024 | ЭБС        |
| Л1.2                                                                 | И. П. Зайцева                   | Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/129198.html">https://www.iprbookshop.ru/129198.html</a> | Профобразование, Ай Пи Ар Меди, 2023  | ЭБС        |

|                                  |                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |            |
|----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Л1.3                             | Е. А. Ионова, Н. П. Саввина, С. Н. Дудкина     | Ионова, Е. А. Теория и организация адаптивной физической культуры студентов : учебное пособие для СПО<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/141024.html">https://www.iprbookshop.ru/141024.html</a>      | Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2024                 | ЭБС        |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |            |
|                                  | Авторы,                                        | Заглавие                                                                                                                                                                                                  | Издательство, год                                                                       | Количество |
| Л2.1                             | О. А. Веденина                                 | Веденина, О. А. Самостоятельные занятия физической культурой : учебное пособие для СПО<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/147933.html">https://www.iprbookshop.ru/147933.html</a>                     | Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2025                                                   | ЭБС        |
| Л2.2                             | Т. А. Глазина, М. И. Кабышева                  | Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/91886.html">https://www.iprbookshop.ru/91886.html</a>                                              | Профобразование, 2020                                                                   | ЭБС        |
| Л2.3                             | С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко | Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> | Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020 | ЭБС        |
| Л2.4                             | О. В. Тулякова                                 | Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре : учебное пособие для СПО<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/141343.html">https://www.iprbookshop.ru/141343.html</a>                       | Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024                                                   | ЭБС        |