

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)  
Донской аграрный колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР и ЦТ  
\_\_\_\_\_ Ширяев С.Г.  
« 29 » августа 2023 г.  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

*СОО.01.08 Физическая культура / Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Физическая культура"*

---

Специальность 35.02.05 Агрономия (на базе основного общего образования)  
Форма обучения очная

**Организация-разработчик:** федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный аграрный университет»

**Разработчик:**

Габибов А.Б. \_\_\_\_\_ зав. кафедрой канд. с.-х. наук доцент  
ФИО (подпись) (должность) (ученая степень) (ученое звание)

**Рассмотрено и рекомендовано:**

**На заседании Методического совета Колледжа** протокол заседания от **28.08.2023г. № 1**

Директор Донского аграрного колледжа \_\_\_\_\_ Широкова Н.В.  
(подпись) ФИО

**п. Персиановский, 2023 г.**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**СОО.01.08 Физическая культура / Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Физическая культура"**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агрономия.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина является базовой (индекс СОО.01) и относится к группе общеобразовательных учебных дисциплин среднего профессионального образования (индекс СОО).

## **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь** использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и индивидуальные особенности своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **владеть**:

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

**Физическая культура** изучается на 1 курсе 78 часа, в 1, 2 семестрах. Всего 78 часов максимальной нагрузки, из них 78 обязательных часов практических занятий.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов 2022 г.н.</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции	
практические занятия	78
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-
в том числе	
индивидуальный проект	-
Консультации/Контроль	-
Промежуточная аттестация в другой форме контроля и в форме зачета с оценкой	-

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
1 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов 2022 г.н.	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>10</b>		
Тема 1. Инструктаж по ТБ	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	10		
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> (не предусмотрено)			2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрено)				
<b>Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>16</b>		
Тема 2. Физическая культура как учебная дисциплина	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> основные положения организации физического воспитания в вузе. Основные понятия и краткая характеристика физической культуры.	16		2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры</b>		<b>16</b>	
Тема 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Практическое занятие:</b> Основные понятия. Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	16	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 4. Здоровый образ жизни</b>		<b>14</b>	
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Практическое занятие:</b> Факторы определяющие здоровый образ жизни.	14	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	
Тема 5. Техника игры волейбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	12	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	10	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал; учебная аудитория № 7 для проведения учебных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя); техническими средствами обучения (специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки волейбольные (1 комплект), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5), щиты баскетбольные с кольцами (9), сетка футбольная (2)).

Учебная аудитория № 6 (зал общей физической подготовки) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная техническими средствами обучения: специализированным учебным оборудованием (спортивное оборудование и инвентарь (гимнастическая лестница (1), сетка волейбольная (1), баскетбольные кольца (2), канат (1))

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Основные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136129">https://e.lanbook.com/book/136129</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/136129">https://e.lanbook.com/book/136129</a>	1-6
2	Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133376">https://e.lanbook.com/book/133376</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133376">https://e.lanbook.com/book/133376</a>	1-6
3	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Режим	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>	1-6



	доступа: для авториз. Пользователей.		
4	Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-903998-92-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/117676">https://e.lanbook.com/book/117676</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/117676">https://e.lanbook.com/book/117676</a>	1-6
5	Магомедов, Р. Р. Методика оздоровительной физической культуры: антрополого-педагогический подход : учебное пособие / Р. Р. Магомедов, Р. В. Стрельников, Б. А. Мхце. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 167 с. — ISBN 978-5-9596-1578-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136128">https://e.lanbook.com/book/136128</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/136128">https://e.lanbook.com/book/136128</a>	1-6
6	Казакова, Т. Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. Н. Казакова. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 27 с. — ISBN 978-5-7782-2622-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118477">https://e.lanbook.com/book/118477</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/118477">https://e.lanbook.com/book/118477</a>	1-6
7	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. — Москва : Директ-Медиа, 2013. — 160 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 09.06.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4458-3076-4. — DOI 10.23681/210945. — Текст : электронный.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	1-6

№ п\п	Дополнительные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Шеенко, Е.И. Физическая культура	<a href="https://biblioclub.ru/index">https://biblioclub.ru/index</a> .	1-6

	человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a> (дата обращения: 09.06.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">php?page=book&amp;id=597370</a>	
2	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> (дата обращения: 09.06.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a>	1-6

### Перечень информационных справочных систем

Наименование ресурса	Режим доступа
1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области	<a href="http://www.minsport.donland.ru">http://www.minsport.donland.ru</a>
2. Официальный портал правительства Ростовской области	<a href="http://www.donland.ru">http://www.donland.ru</a>
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации»	<a href="http://www.e-disclosure.ru">http://www.e-disclosure.ru</a>
4. ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
5. ЭБС «AgriLib»	<a href="http://ebs.rgaz.ru">http://ebs.rgaz.ru</a>
6. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>

## Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<b>Перечень лицензионного программного обеспечения:</b>
- OpenOffice Свободно распространяемое ПО
- Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО
- ZoomVideoCommunications, Inc.;
- Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение;
- Yandex Browser Свободно распространяемое ПО
- 7-zip Свободно распространяемое ПО
- Dr.Web
- Лаборатория ММИС «Планы»
- Windows 8.1
- Лаборатория ММИС Деканат
- Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент)
- Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка»
- Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение
- Google Chrome Свободно распространяемое ПО
- Unreal Commander Свободно распространяемое ПО
- Windows 8.1 Pro
- Windows XP Home Edition Russian (OEM)
- Office Standard 2013

### Перечень профессиональных баз данных

- 1.Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также в процессе выполнения обучающимися контрольных работ.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате обучения студент должен:	
<p><b>уметь</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>владеть</b> современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li><li>сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li><li>- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с</li></ul>	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

<p>учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</p> <p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--