

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 2023г.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 Физическая культура / Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Физическая культура"

Специальность _____ *35.02.05 Агрономия (основное общее образование)*
Форма обучения _____ *очная*

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

Разработчик:

Габибов А.Б. _____ зав. кафедры 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.01.09 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:

Среднее общее образование.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

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);

современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.

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).

Владеть:

современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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.

Вид учебной работы	Объём часов 2023 г.н.
	1 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
практические занятия	78
теоретические занятия <i>(не предусмотрено)</i>	
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) (не предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах	

**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 2023 г.н.	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Введение		10		
Тема 1. Инструктаж по ТБ	Содержание учебного материала			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	10		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: (не предусмотрено)			2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)			
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		16		
Тема 2. Физическая культура как учебная дисциплина	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: основные положения организации физического воспитания в вузе. Основные понятия и краткая характеристика физической культуры.	16		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

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

	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		12	
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)		
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		10	
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)		
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

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))

Спортивный зал; учебная аудитория № 5 для проведения учебных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью (место преподавателя); техническими средствами обучения (специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).

Учебная аудитория № 5 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 (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Основные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183496 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/183496	1-6
2	Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И.	https://e.lanbook.com/book/334643	1-6

	Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
3	Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/183498	1-6
4	Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/292016	1-6

№ п/п	Дополнительные 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: https://e.lanbook.com/book/136129 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/136129	1-6
2	Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией Игоря Акинфеева. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 109 с. — ISBN 978-5-09-103703-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/335156 (дата обращения: 04.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/335156	1-6
3	Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/244517 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа:	https://e.lanbook.com/book/244517	1-6

	для авториз. пользователей.		
4	Лебедева, О. Н. Теория и история физической культуры и спорта. Специальность 49.02.02. «Адаптивная физическая культура» : учебно-методическое пособие / О. Н. Лебедева, Е. А. Корякина. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 154 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253745 (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/253745	1-6

Перечень информационных справочных систем

Наименование ресурса	Режим доступа
1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области	http://www.minsport.donland.ru
2. Официальный портал правительства Ростовской области	http://www.donland.ru
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации»	http://www.e-disclosure.ru
4. ЭБС «Лань»	http://e.lanbook.com
5. ЭБС «AgriLib»	http://ebs.rgazu.ru

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Перечень лицензионного программного обеспечения
Windows 10 RUSOEMOLPNL Счет № П000000376 от 09.09.2015 ООО «НПФ»Прагма Плюс»; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; 7-zip СвободнораспространяемоеПО, GNU Lesser General Public License; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «Планы» Договор №8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»

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.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение 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: <p>овладение современными технологиями</p>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

<p>укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с 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>	
Итоговый контроль	дифференцированный зачет