

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

*ОГСЭ.05 Физическая культура*

---

Специальность	<u>35.02.05 Агрономия (основное общее образование)</u>
Форма обучения	<u>очная</u>

---

**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 **28.08.2023.** № **1**

Директор Донского аграрного колледжа

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Широкова Н.В.

\_\_\_\_\_  
ФИО

**п. Персиановский, 2023 г.**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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.

Подготовка к освоению общих компетенций (ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Физическая культура** изучается на 1,2 и 3 курсах 236 часа, в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Всего 236 часов максимальной нагрузки, из них 172 обязательных часов и 64 часов самостоятельной работы.

Вид учебной работы	Объём часов					
	1 курс 2022г.н.	1 курс 2023г.н.	2 курс 2022 г.н.	2 курс 2023 г.н.	3 курс 2022 г.н.	3 курс 2023 г.н.
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72	72	72	72	92	92
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72	72	72	72	92	92
в том числе:						
лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )						
практические занятия	68	68	54	54	50	50
теоретические занятия( <i>не предусмотрено</i> )						
контрольные работы ( <i>не предусмотрено</i> )						
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )						
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего),</b> в том числе: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	4	4	18	18	42	42
Промежуточная аттестация в форме зачета в 4,6 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		Уровень освоения
		2022 г.н.	2023 г.н.	
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Введение</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	11	11	
	<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>Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>12</b>	<b>12</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.	12	12	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрено)			
<b>Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры</b>		<b>11</b>	<b>11</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.	11	11	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрено)			
<b>Раздел 4. Здоровый образ жизни</b>		<b>12</b>	<b>12</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.	12	12	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)			
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
Тема 5. Техника игры волейбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	11	11	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	2	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	11	11	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	2	2	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
2 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		2022 г.н.	2023 г.н.	
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
<b>Тема 1.1</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	10	10	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	3	
<b>Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Основы обучения движениям физических	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			

упражнений

<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выносливости и скорости движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	10	10	2
--	----	----	---



	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3	
<b>Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности</b>		<b>13</b>	<b>13</b>	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа (не предусмотрено)</b>			
	<b>Практическое занятие:</b> всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	10	10	2
	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	3	3	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	
Тема 1.1 Техника бега на разные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа (не предусмотрено)</b>			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	12	12	2
	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5	5	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>16</b>	16	
Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	12	12	2
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	4	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	72	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура  
3 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		2022 г.н.	2023 г.н.	
1	2	3	4	5
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
Тема 1.1 Физическая культура как часть общечеловеческой культуры	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения упражнений общей физической подготовки.	10	10	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	8	
<b>Раздел 2. Спортивные игры (футбол)</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
Тема 2.1. Техника ведения и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники игры в футбол	10	10	2

	упражнений.			
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	8	8	
<b>Раздел 3. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	
Тема 3.1 Характеристики техник основных групп видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> индивидуальный выбор систем физических упражнений	10	10	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	8	8	
<b>Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	
Тема 4.1. Спортивная классификация и правила соревнований в выбранном спорте	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники ловкости в выбранном виде спорта	10	10	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			

	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	9	9	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>		<b>19</b>	19	
Раздел 5. 1 Влияние производственной гимнастики на работоспособность	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	10	10	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	9	9	
<b>Всего:</b>		<b>92</b>	92	

### 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.

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).

Технические средства 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))

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)).

#### 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	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: 09.06.2023). — 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: 09.06.2023). — 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	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>	1-6

	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: 09.06.2023). — Режим 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: 09.06.2023). — 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: 09.06.2023). — 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: 09.06.2023). — 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: 09.06.2023). — Библиогр. в кн. — ISBN	<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

978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.		
---	--	--

№ п\п	Дополнительные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Шеенко, Е.И. Физическая культура 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: 09.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a>	1-6
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: 09.06.2023). – 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

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>
6. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

### Перечень лицензионного программного обеспечения:



- 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)