

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

*38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
(на базе 9 классов (основное общее образование))*

Форма обучения

Очная

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

**Разработчик:**

Габибов А.Б.

ФИО

(подпись)

зав. кафедрой

(должность)

канд. с.-х. наук

(ученая степень)

доцент

(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 учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **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

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

**Физическая культура** изучается на 2 и 3 курсах 180 часа, в 3, 4, 5, 6 семестрах. Всего 180 часов максимальной нагрузки, из них 173 обязательных часов и 7 часов самостоятельной работы.

Вид учебной работы	Объём часов	
	2 курс	3 курс
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	86	94
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	86	87
в том числе:		
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
практические занятия	86	87
теоретические занятия <i>(не предусмотрено)</i>		
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)</b>	-	7
Промежуточная аттестация в форме зачета в 4, 6 семестрах		

**2. 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
1	2	3	4
<b>Тема 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	
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	<b>Практическое занятие:</b> (не предусмотрено)		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		
<b>Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>20</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.	20	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры</b>		<b>20</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.	20	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>86</b>	

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

2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 1.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	23	2
	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)</b>		
<b>Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.1. Основы обучения движениям физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выносливости и быстроты движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	22	2

	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Самостоятельная работа (не предусмотрено)</b>		
<b>Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности</b>		<b>14</b>	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.</b>	14	2
	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>	3	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1 Техника бега на разные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа (не предусмотрено)</b>		
	<b>Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.</b>	14	2
	<b>Контрольная работа (не предусмотрено)</b>		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
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	14	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
<b>Всего:</b>		<b>94</b>	

### 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).

Оснащенность и адрес помещений

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).

Технические средства 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))

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (аудитория №8, оснащенное специализированной мебелью; техническими средствами обучения: специализированным учебным оборудованием (теннисные столы (2); волейбольные мячи (3); баскетбольные мячи (3); футбольные мячи (3); экспандер плечевой (10); обруч гимнастический стальной (10); канат (1); громкоговоритель (2); насос воздушный ножной (2); ракетка для д/бадминтона (10); тренажер для бедра и голени (5); упор для отжима мышц (5); штанга (гриф) (2)).

#### 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: 16.06.2023). — 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	<a href="https://e.lanbook.com/book/">https://e.lanbook.com/book/</a>	1-6

	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: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	133376	
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: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>	1-6
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: 16.06.2023). — 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: 16.06.2023). — 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: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/118477">https://e.lanbook.com/book/118477</a>	1-6
7	Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334643">https://e.lanbook.com/book/334643</a> (дата обращения: 07.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/334643">https://e.lanbook.com/book/334643</a>	1-6

№ 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: 13.06.2023). – 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: 16.06.2023). – 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
3	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/292016">https://e.lanbook.com/book/292016</a> (дата обращения: 07.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/292016">https://e.lanbook.com/book/292016</a>	1-6
4	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/244517">https://e.lanbook.com/book/244517</a> (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/244517">https://e.lanbook.com/book/244517</a>	1-6
5	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/253745">https://e.lanbook.com/book/253745</a> (дата обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/253745">https://e.lanbook.com/book/253745</a>	1-6
6	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/183496">https://e.lanbook.com/book/183496</a> (дата	<a href="https://e.lanbook.com/book/183496">https://e.lanbook.com/book/183496</a>	1-6

обращения: 16.06.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
--	--	--

### 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.rgazu.ru">http://ebs.rgazu.ru</a>

### Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Перечень лицензионного программного обеспечения
Windows 10 RUS OEM OLP NL 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 Свободно распространяемое ПО, 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.

<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)