

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 2024 г.

м.п.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность 36.02.01 Ветеринария  
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 27.08.2024 № 1

Директор Донского аграрного колледжа

(подпись)

Широкова Н.В.

ФИО

**п. Персиановский, 2024 г.**

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

## **СО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТАЦИОННАЯ ДИСЦИПЛИНА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

### **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 36.02.01 Ветеринария.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу, базовым дисциплинам.

#### **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

Вид учебной работы	Объём часов Очная форма обучения, 2023, 2024 г.н.
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	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>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:</b> самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) (не предусмотрено)	
Промежуточная аттестация в форме другие формы контроля, дифференцированного зачета	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СО.01.09  
Физическая культура / Адаптационная дисциплина для инвалидов и  
лиц с ограниченными возможностями здоровья "Физическая  
культура"**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем Часов Очная форма обучения, 2023, 2024 г.н.	Уровень освоения	
1		3	4	
<b>Тема 1. Введение</b>		<b>8</b>		
Тема 1. Инструктаж по ТБ	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	8		
	<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>14</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.	14		2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

	(не предусмотрено)		
<b>Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры</b>		<b>14</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.	14	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)		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>14</b>	
Тема 5. Техника игры волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование игры волейбол	14	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>14</b>	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)		

	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники игры баскетбол	14	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> (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 № 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: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))

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: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (гимнастическая лестница (1), сетка волейбольная (1), баскетбольные кольца (2), канат (1))

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))

#### 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	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> . — Режим доступа: для авториз.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> 3	1-6

	пользователей.		
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> . – 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	Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334646">https://e.lanbook.com/book/334646</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/334646">https://e.lanbook.com/book/334646</a> 6	1-6
4	Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/334886">https://e.lanbook.com/book/334886</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/334886">https://e.lanbook.com/book/334886</a> 6	

№ п/п	Дополнительные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Габибов, А.Б. Технология обучения игры в волейбол : методическое пособие для обучающихся в СПО по всем направлениям подготовки / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 48 с. – URL: <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35533&amp;idb=3">http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35533&amp;idb=3</a> . – Текст : электронный.	<a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35533&amp;idb=3">http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35533&amp;idb=3</a>	1-6
2	Краснов, С. В. Легкая атлетика :	<a href="https://e.lanbook.com/book/24451">https://e.lanbook.com/book/24451</a>	1-6

	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> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	7	
3	Габибов, А.Б. Баскетбол : методическое пособие для обучающихся в СПО по всем направлениям подготовки / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 82 с. – URL: <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35527&amp;idb=3">http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35527&amp;idb=3</a> . – Текст : электронный.	<a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35527&amp;idb=3">http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id=35527&amp;idb=3</a>	1-6

### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

#### **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>

#### **Перечень информационных справочных систем**

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области [http:// www.minsport.donland.ru](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](http://e.lanbook.com)
5. ЭБС «AgriLib» <http://ebs.rgazu.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>
--	--

<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><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; 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 учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>овладение доступными физическими</li> </ul>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
---	--

<p>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>	
<p>Итоговый контроль</p>	<p>дифференцированный зачет</p>