

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.
« 26 » марта 2024 г.
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 Физическая культура

Специальность	<u>36.02.02 Зоотехния (на базе 11 классов)</u>
Форма обучения	<u>очная, заочная</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 21.03.2024 г. № 8

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

п. Персиановский, 2024 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 36.02.02 Зоотехния (среднее общее образование), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. N 505. Приказ Минтруда России от 14.07.2020 N 423н "Об утверждении профессионального стандарта" Специалист по зоотехнии».

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 08. 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 320 часа, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Всего 320 часов максимальной нагрузки, из них 160 обязательной нагрузки.

Вид учебной работы	Объём часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	2023 г.н.	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	320	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160	24
в том числе:		
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
практические занятия	160	24
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)	160	288
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой, Др		

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов		Уровень освоения 4
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
		3		
Тема 1. Введение		10	10	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	Содержание учебного материала			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	5	1	
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: (не предусмотрено)			2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме правила безопасности.	5	9	
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		26	26	
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.	10	1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	16	25	
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры		24	24	
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.	12	1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа написание реферата по теме «Двигательная активность человека». Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	12	23	
Раздел 4. Здоровый образ жизни		24	24	
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни.	14	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента: написание реферата по теме «Здоровье человека как ценность», «Влияние окружающей среды на здоровье».	10	22	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		24	24	
Тема 5. Техника игры волейбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	14	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу. Судейство соревнований по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях во волейболу .	10	22	
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		20	20	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	10	1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	10	19	
Всего:		128	128	

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

2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов		Уровень освоения
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
1		3		4
Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.		24	24	
Тема 1.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	12	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса».	12	22	
Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		22	22	
Тема 2.1. Основы обучения	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			

движениям физических упражнений	Практическое занятие: Совершенствование техники выносливости и скорости движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	12	1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа написание реферата по теме «Методы физического воспитания»	10	21	
Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности		22	22	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	10	1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	12	21	
Раздел 4. Легкая атлетика		22	22	
Тема 1.1 Техника бега на разные дистанции	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	12	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «ЗОЖ». Написание реферата по теме «Легкая атлетика». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивных секций по легкой атлетике	10	20	
Раздел 5. Гимнастика		22	22	
Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	12	2	2
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа написание реферата по теме «Гимнастика» Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	10	20	
Всего:		112	112	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3		Уровень освоения 4
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		18	18	
Тема 1.1 Физическая культура как часть общечеловеческой культуры	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения упражнений общей физической подготовки.	8	2	
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях разных направленностей.	10	16	
Раздел 2. Спортивные игры (футбол)		18	18	
Тема 2.1. Техника ведения и передачи	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			

мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники игры в футбол	10	1	2	
	упражнений.				
	Контрольная работа (не предусмотрено)				
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу. Судейство соревнований по футболу. Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях.	8	17		
Раздел 3. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений		16	16		
Тема 3.1 Характеристики техник основных групп видов спорта	Содержание учебного материала				
	Лабораторная работа (не предусмотрено)				
	Практическое занятие: индивидуальный выбор систем физических упражнений	8	2		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)				
	Самостоятельная работа студента: написание реферата по выбранному виду спорта	8	14		
Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		18	18		
Тема 4.1. Спортивная классификация	Содержание учебного материала				
	Лабораторная работа (не предусмотрено)				
	Практическое занятие: Совершенствование техники ловкости в выбранном виде спорта	10	1		2

кация и правила соревнований в выбранном спорте	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил и судейство соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике.	8	17	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		10	10	
Раздел 5. 1 Влияние производственной гимнастики на работоспособность	Содержание учебного материала			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	6	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Профилактики профессиональных заболеваний».	4	8	
Всего:		80	80	

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	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. - http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35533&idb=3	1-6

	=35533&idb=3 Текст : электронный.		
2	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. - http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35527&idb=3 Текст : электронный.	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35527&idb=3	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. — https://e.lanbook.com/book/133353 Режим доступа: для авториз. Пользователей.	https://e.lanbook.com/book/133353	1-6
5	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. – https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 Текст : электронный.	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992	1-6
	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: https://e.lanbook.com/book/408869 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/408869	1-6

№ п/п	Дополнительные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
2	Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. —	https://e.lanbook.com/book/24451 7	1-6

	<p>Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — https://e.lanbook.com/book/244517 Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>		
--	---	--	--

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 8.1;
 Adobe acrobat reader;
 Google Chrome;
 Unreal Commander;
 Zoom;
 Skype;
 Dr.Web;
 7-zip;
 Yandex Browser;
 Лаборатория ММИС «Планы».

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>
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.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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)