

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

СГЦ.04 Физическая культура

| | |
|----------------|--|
| Специальность | 36.02.03 Зоотехния на базе 9 классов (основное общее образование) |
| Форма обучения | <i>очная</i> |

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

Разработчик:

| | | | | |
|----------------------------|-----------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| <u>Габибов А.Б.</u> 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 21.03.2024 г. № 8

| | | |
|--------------------------------------|-----------|-----------------------------|
| Директор Донского аграрного колледжа | _____ | <u>Широкова Н.В.</u> ФИО |
| | (подпись) | |

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 36.02.03 Зоотехния, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.07.2023 г. N 546.

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 | Объем часов |
|--|----------------------|
| | Очная форма обучения |
| | 2024 г.н. |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>) | |
| практические занятия | 72 |
| 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) | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | |

**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 | 3 | |
| Тема 1. Введение | | 7 | | |
| Тема 1. Инструктаж по ТБ | Содержание учебного материала | | | |
| | Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ. | 7 | | |
| | Лабораторная работа (не предусмотрено) | | | |
| | Практическое занятие: (не предусмотрено) | | | 2 |
| | Контрольная работа (не предусмотрено) | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме правила безопасности. | | | | |
| Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | 13 | | |
| 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. | 13 | | 2 |
| | Контрольная работа (не предусмотрено) | | | |

| | | | | |
|--|--|-----------|--|---|
| | Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. | | | |
| Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры | | 13 | | |
| 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. | 13 | | 2 |
| | Контрольная работа (не предусмотрено) | | | |
| | Самостоятельная работа написание реферата по теме «Двигательная активность человека». Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | | | |
| Раздел 4. Здоровый образ жизни | | 13 | | |
| Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала | | | |
| | Лабораторная работа (не предусмотрено) | | | |
| | Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни. | 13 | | 2 |
| | Контрольная работа (не предусмотрено) | | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|--|---|
| | Самостоятельная работа студента: написание реферата по теме «Здоровье человека как ценность», «Влияние окружающей среды на здоровье». | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры (волейбол) | | 13 | | |
| Тема 5. Техника игры волейбол | Содержание учебного материала | | | |
| | Лабораторная работа (не предусмотрено) | | | |
| | Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол | 13 | | 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 . | | | |
| Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол) | | 13 | | |
| Тема 6. Техника ведения и передачи мяча | Содержание учебного материала | | | |
| | Лабораторная работа (не предусмотрено) | | | |
| | Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол | 13 | | 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. | | | |
| Всего: | | 72 | | |

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/Us erEntry?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 : https://e.lanbook.com/book/133353 электронно-библиотечная система. — Режим доступа: для авториз. Пользователей. | https://e.lanbook.com/book/133353 3 | 1-6 |
| 4 | 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. https://biblioclub.ru/index.php?p age=book&id=570992 — Режим доступа: по подписке. — Текст : электронный. | https://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=570992 | 1-6 |

| № п/п | Дополнительные источники | Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС | Используется при изучении разделов |
|-------|---|--|------------------------------------|
| 5 | 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 — Режим доступа: для авториз. пользователей. | https://e.lanbook.com/book/244517 7 | 1-6 |
| 6 | Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10— 11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832- | https://e.lanbook.com/book/40873 1 | 1-6 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>9. — Текст : электронный // Лань : https://e.lanbook.com/book/408731 электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 — 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) |