# 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

«29» августа 2024 г.

Ширяев С.Г.

		м.п.		
РАБ	ОЧАЯ ПРО	ОГРАММА Д	<b>(ИСЦИПЛИ</b> )	НЫ
	ОГСЭ.0	)5 Физическая к	сультура	
Специальность Форма обучения		на базе 11 классов	бухгалтерский учо (среднее общее о чная, заочная	` '
Организация-разработчик высшего образования «Донс				вательное учреждение
<b>Разработчик:</b> Габибов А.Б. ФИО	(подпись)	зав. кафедрой (должность)	канд. сх. наук (ученая степень)	<u>доцент</u> (ученое звание)
Рассмотрено и рекомендов На заседании Методическо		педжа протокол	заседания от <u>27</u>	.08.2024 <u>№</u> 1
Директор Донского аграрно	го колледжа	(подпись)	Широн	кова Н.В.

п. Персиановский, 2024 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 1и 2 курсах 180 часа, в 1, 2, 3, 4 семестрах. Всего 180 часов максимальной нагрузки, из них 173 обязательных часов и 7 часов самостоятельной работы.

Вид учебной работы		Объём часов Очная форма обучения, 2023, 2024 г.н.		Объём часов заочная форма обучения, 2024 г.н.	
	1	2	1	2	
	курс	курс	курс	курс	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	86	94	86	94	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	86	87	12	12	
в том числе:					
лабораторные работы (не предусмотрено)					
практические занятия	86	87	12	12	
теоретические занятия(не предусмотрено)					
контрольные работы (не предусмотрено)					
курсовая работа (проект) (не предусмотрено)					
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в	-	7	74	82	
том числе: самостоятельная учебная нагрузка,					
включая игровые виды подготовки (за счет					
различных форм внеаудиторных занятий в					
спортивных клубах, секциях)					
Промежуточная аттестация в форме зачета в 2, 4 семес	трах				

### 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 очно 2023 2024	Объем часов заочно 2024	Уровень освоения
1	2	3	4	5
	Тема 1. Введение	10	2	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	Содержание учебного материала			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	10	2	
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: (не предусмотрено)			2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)			
,	Гема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	20	2	
Тема 2. Физическая	Содержание учебного материала			
культура как	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
учебная дисциплина	<b>Практическое занятие:</b> основные положения организации физического воспитания в вузе. Основные понятия и краткая характеристика физической культуры.	20	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

Самостоятельная работа обучающихся			14	
	Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры	20	2	
Тема 3. Двигательная	Содержание учебного материала			
активность как биологическая	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
потребность организма	<b>Практическое занятие:</b> Основные понятия. Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	20	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа		10	
	Раздел 4. Здоровый образ жизни	14	2	
Тема 4. Физическая	Содержание учебного материала			
культура в	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
обеспечении здоровья.	<b>Практическое занятие:</b> Факторы определяющие здоровый образ жизни.	14	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента		10	
	Раздел 5. Спортивные игры	12	2	
	(волейбол)			
Тема 5. Техника	Содержание учебного материала			
игры волейбол	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	12	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента		20	
	Раздел 6. Спортивные игры	10	2	
	(баскетбол)			
Тема 6.	Содержание учебного материала			
Техника ведения и передачи	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
мяча	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники игры баскетбол	10	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:		20	
Всего:		86	86	

# 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 очно 2023 2024	Объем часов заочно 2024	Уровень освоения
1	2	3	4	5
	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.	23	2	
Тема 1.1 Средства физической	Содержание учебного материала			
культуры в регулировании	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
работоспособности	<b>Практическое занятие:</b> инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	23	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	22	4	
Тема 2.1. Основы обучения	Содержание учебного материала			
движениям физических	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
упражнений	Практическое занятие: Совершенствование техники выносливости и быстроты движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	22	4	2

	Контрольная работа (не предусмотрено) Самостоятельная работа		18	
	Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности	14	2	
Тема 3.1 Основные	Содержание учебного материала			
принципы	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
оздоровительной тренировки	<b>Практическое занятие:</b> всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	14	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	3	16	
	Раздел 4. Легкая атлетика	14	2	
Тема 1.1 Техника бега на	Содержание учебного материала			
разные дистанции	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна.	14	2	2
	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.			
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся		16	
	Раздел 5. Гимнастика		2	
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала			
гимнастических упражнений	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих	14	2	2
	упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений			
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа	2	14	
Всего:		94	94	

#### 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 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

№	Основные источники	Количество экземпляров в	Используется при
$\Pi/\Pi$	Основные источники	библиотеке / ссылка на ЭБС	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,	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/ UserEntry?Action=Link_FindDoc &id=35533&idb=3	изучении разделов 1-6
	2021 48 с. http://biblio.dongau.ru/MegaPro/Us erEntry?Action=Link_FindDoc&id =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 : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/133353 — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	https://e.lanbook.com/book/13335	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. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992  – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.	https://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=570992	1-6

$N_{\underline{0}}$	Помо жиме и метомически	Количество экземпляров в	Используется при
$\Pi/\Pi$	Дополнительные источники	библиотеке / ссылка на ЭБС	изучении разделов
2	Краснов, С. В. Легкая атлетика:	https://e.lanbook.com/book/24451	1-6
	методические указания / С. В.	7	
	Краснов, Д. А. Аксенов. —		
	Самара : СамГАУ, 2022. — 36		
	с. — Текст: электронный // Лань		
	: электронно-библиотечная		
	система.		
	https://e.lanbook.com/book/244517		
	<ul> <li>Режим доступа: для авториз.</li> </ul>		
	пользователей.		

# Перечень лицензионного программного обеспечения Windows 8.1;

Windows 8.1; Adobe acrobat reader; Google □hrome; Unreal □ommander; Zoom; Skype; Dr.Web; 7-zip; Yandex □rowser; 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
  - 2. Официальный портал правительства Ростовской области http://www.donland.ru
- 3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» http://www.edisclosure.ru
  - 4. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com
  - 5. 3FC «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	Формы и методы контроля и
(освоения умения, усвоенные	оценки результатов обучения
знания)	
уметь: использовать физкультурно-	зачет, практическая проверка
оздоровительную деятельность для	(сдача контрольных нормативов)
укрепления здоровья, достижения	
жизненных и профессиональных	
целей;	
знать: о роли физической культуры в	
общекультурном, профессиональном	
и социальном развитии человека;	
основы здорового образа жизни.	