

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

*СОО.01.06 Физическая культура / Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "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. (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 № 8

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

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:**

Среднее общее образование.

## **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

**Физическая культура** изучается на 1 курсе 78 часа, в 1, 2 семестрах. Всего 78 часов максимальной нагрузки, из них 78 обязательных часов практических занятий.

Вид учебной работы	Объём часов
	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: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) (не предусмотрено)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем  1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  2	Объем часов, 2023, 2024 г.н  3	Уровень освоения  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	
	<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>16</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.	16	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры</b>		<b>16</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.	16	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	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование игры волейбол	12	2
	<b>Контрольная работа</b> (не предусмотрено)		
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> (не предусмотрено)		
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</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	10	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 волей-больная (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. <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	Габибов, А.Б. Баскетбол : методическое пособие для	<a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc">http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc</a>	1-6



	обучающихся в СПО по всем направлениям подготовки / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 82 с. <a href="http://biblio.dongau.ru/MegaPro/Us erEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id =35527&amp;idb=3-">http://biblio.dongau.ru/MegaPro/Us erEntry?Action=Link_FindDoc&amp;id =35527&amp;idb=3-</a> Текст : электронный.	&id=35527&idb=3	
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. <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>	1-6
4	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. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/118477">https://e.lanbook.com/book/118477</a>	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. <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> – Режим доступа: по подписке. – 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

№ 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. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/244517">https://e.lanbook.com/book/244517</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/244517">https://e.lanbook.com/book/244517</a>	1-6

### **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
<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;</li><li>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 упражнениями</li></ul>	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

<p>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>