

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Чернышова Елена Олеговна

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 14.08.2025 11:49:54

Уникальный программный ключ:

e068472ab7c50af6ed5238041c036fb472035237

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.

«25» марта 2025 г.

М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность

36.02.03 Зоотехния

(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 **18.03.2025** № **9**

Директор Донского аграрного колледжа

(подпись)

ФИО

Широкова Н.В.

п. Персиановский, 2025 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:**

Среднее общее образование, базовые дисциплины

## **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**:

- основы физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни и индивидуальные особенности своего организма

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура изучается на курсе 78 часа, в 1 и 2 семестрах.

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                      | Объём часов                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                         | 1 курс<br>2024г.н.<br>2025г.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><br>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды<br>подготовки (за счет различных форм<br>внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях) |                                |
| Промежуточная аттестация: другая форма контроля в 1 семестре, зачет с оценкой<br>во 2 семестре                                                                                                                          |                                |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 1курсобучения

| Наименование разделов и тем                                                                  | Содержание учебного материала, лабораторные и практическиеработы,самостоятельнаяработаобучающихся                                                         | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                            | 2                                                                                                                                                         | 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> Написание реферата по теме правила безопасности.                                                                |             |                  |
| <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><br>Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.                                           |           |   |
| <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> написание реферата по теме «Двигательная активность человека». Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. |           |   |
| <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> написание реферата по теме «Здоровье человека как ценность», «Влияние окружающей среды на здоровье».                                                   |           |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>   |                                                                                                                                                                                                | <b>14</b> |   |
| Тема 5. Техника<br>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> Изучение правил по волейболу. Судейство соревнований по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях во волейболу.     |           |   |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>  |                                                                                                                                                                                                | <b>14</b> |   |
| Тема 6.<br>Техника ведения и<br>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> Изучение правил по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. |           |   |
| <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

| № 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. - Текст : электронный.<br><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> | <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. - Текст : электронный.<br><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>                                   | &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 |

| № п/п | Дополнительные источники                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС                               | Используется при изучении разделов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | 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;  
 YandexBrowser;  
 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.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоения умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | зачет, практическая проверка<br>(сдача контрольных нормативов)   |