

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Чернышова Евгения Олеговна  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 14.06.2025 11:49:54  
Уникальный программный ключ:  
e068472ab7c50af6ed5378041a036fb477031237

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.01.06 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:**

|              |                    |               |                  |                 |
|--------------|--------------------|---------------|------------------|-----------------|
| Габиров А.Б. | _____<br>(подпись) | зав. кафедрой | канд.с.-х. наук  | доцент          |
| ФИО          |                    | (должность)   | (ученая степень) | (ученое звание) |

**Рассмотрено и рекомендовано:**

На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от **18.03.2025 №9**

|                                           |                    |               |
|-------------------------------------------|--------------------|---------------|
| И.о. Директор Донского аграрного колледжа | _____<br>(подпись) | Широкова Н.В. |
|                                           |                    | ФИО           |

п. Персиановский, 2025 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) (<i>не предусмотрено</i>)</b> | -             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах                                                                                                                                                                                  |               |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся<br>2                                                | Объем часов, 2023, 2024 г.н | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 1                                                                                            |                                                                                                                                                           | 3                           | 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)                                                                                                              |                             |                  |

|                                                                         |                                                                                                                                                     |           |   |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>(не предусмотрено)                                                                                            |           |   |
| <b>Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры</b>     |                                                                                                                                                     | <b>16</b> |   |
| Тема 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма | Содержание учебного материала                                                                                                                       |           |   |
|                                                                         | Лабораторная работа (не предусмотрено)                                                                                                              |           |   |
|                                                                         | <b>Практическое занятие:</b> Основные понятия. Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. | 16        | 2 |
|                                                                         | Контрольная работа (не предусмотрено)                                                                                                               |           |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа (не предусмотрено)                                                                                                           |           |   |
| <b>Раздел 4. Здоровый образ жизни</b>                                   |                                                                                                                                                     | <b>14</b> |   |
| Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.                     | Содержание учебного материала                                                                                                                       |           |   |
|                                                                         | Лабораторная работа (не предусмотрено)                                                                                                              |           |   |
|                                                                         | <b>Практическое занятие:</b> Факторы определяющие здоровый образ жизни.                                                                             | 14        | 2 |
|                                                                         | Контрольная работа (не предусмотрено)                                                                                                               |           |   |

|                                               |                                                                |           |   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                               | Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)            |           |   |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)</b>   |                                                                | <b>12</b> |   |
| Тема 5. Техника<br>игры волейбол              | Содержание учебного материала                                  |           |   |
|                                               | Лабораторная работа (не предусмотрено)                         |           |   |
|                                               | Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол          | 12        | 2 |
|                                               | Контрольная работа (не предусмотрено)                          |           |   |
|                                               | Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)            |           |   |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>  |                                                                | <b>10</b> |   |
| Тема 6.<br>Техника ведения и<br>передачи мяча | Содержание учебного материала                                  |           |   |
|                                               | Лабораторная работа (не предусмотрено)                         |           |   |
|                                               | Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол | 10        | 2 |
|                                               | Контрольная работа (не предусмотрено)                          |           |   |
|                                               | Самостоятельная работа студента: (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. - 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 обучающихся в СПО по всем направлениям подготовки / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. -                                                                                             | <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> | 1-6                                |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
|   | Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 82 с. - Текст : электронный.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |     |
| 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. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.                                                                    | <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> | 1-6 |
| 4 | Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/473024">https://e.lanbook.com/book/473024</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей. | <a href="https://e.lanbook.com/book/473024">https://e.lanbook.com/book/473024</a> | 1-6 |

| № п\п | Дополнительные источники                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС                               | Используется при изучении разделов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.                                                         | <a href="https://e.lanbook.com/book/133376">https://e.lanbook.com/book/133376</a> | 1-6                                |
| 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. — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                                                           | <a href="https://e.lanbook.com/book/244517">https://e.lanbook.com/book/244517</a> | 1-6                                |
| 3     | Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий [и др.] ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-903998-92-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: для авториз. Пользователей. | <a href="https://e.lanbook.com/book/117676">https://e.lanbook.com/book/117676</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](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<br>(освоения умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формы и методы контроля и<br>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:<br/>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:<br/>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<br/>(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> |                          |
| Итоговый контроль                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | дифференцированный зачет |