Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.12.2025 14:57:17
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e8[illegible]

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Донской ГАУ)
Донской аграрный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Врио проректора по УР и ЦТ
_____Ширяев С.Г.
«24» марта 2026 г.
м.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.5 Физическая культура

Специальность 35.02.05 Агрономия
на базе 11 классов (среднее общее образование)

Форма обучения *очная, заочная*

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

Разработчик:
Габибов А.Б. _____ зав. кафедры канд.с.-х. наук доцент
ФИО (подпись) (должность) (ученая степень) (ученое звание)

Рассмотрено и рекомендовано:

На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от **24.03.2026г. № 7**

И.о. директора Донского аграрного колледжа _____ Чернышкова О.С.
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2026 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА

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 35.02.05 Агрономия

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура изучается на 1,2 и 3 курсах 236 часа, в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Всего 236 часов максимальной нагрузки, из них 172 обязательных часов и 64 часов самостоятельной работы.

Вид учебной работы	**Объём часов**					
	очно	**заочно**	**очно**	**заочно**	**очно**	**заочно**
	1 курс 2024, 2025, 2026 г.н.	1 курс 2024, г.н.	2 курс 2024, 2025 2026 г.н.	2 курс 2024 г.н.	3 курс 2024, 2025 2026 г.н.	3 курс 2024 г.н.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	72	72	72	92	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	72	72	72	92	92
в том числе:						
лабораторные работы (*не предусмотрено)*						
практические занятия	68	16	54	12	50	12
теоретические занятия (*не предусмотрено)*						
контрольные работы (*не предусмотрено)*						
курсовая работа (проект) (*не предусмотрено)*						
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	4	58	18	60	42	80
Промежуточная аттестация в форме зачета в 4,6семестрах						

2.2 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		Уровень освоения
	2	2024, 2025, 2026 г.н. очно	2024 г.н. заочно	
1		3	4	5
Тема 1. Введение		**11**	18	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	**Содержание учебного материала**			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	11	8	
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: (не предусмотрено)			2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		**12**	10,8	
Тема 2. Физическая культура как учебная дисциплина	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: основные положения организации физического воспитания в вузе. Основные понятия и краткая характеристика физической культуры.	12	0,8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся		10	
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры		**11**	10,8	
Тема 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Основные понятия. Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	11	0,8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа		10	
Раздел 4. Здоровый образ жизни		**12**	10,8	
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни.	12	0,8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента:		10	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		**13**	9,8	
Тема 5. Техника игры волейбол	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	11	0,8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	2	9	
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		**13**	9,8	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	11	0,8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	2	9	
Контроль			2	
Всего:		**72**	72	

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		Уровень освоения
		2024, 2025, 2026 г.н. очно	2024 г.н. заочно	
1	2	3	4	5
Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.		**13**	13	
Тема 1.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	10	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся	3	11	
Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		**13**	13	
Тема 2.1. Основы обучения движениям физических упражнений	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники выносливости и быстроты движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	10	2	2

	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа	3	11	
Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности		**13**	13	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	10	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	3	11	
Раздел 4. Легкая атлетика		**17**	17	
Тема 1.1 Техника бега на разные дистанции	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	12	3	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся	5	14	
Раздел 5. Гимнастика		**16**	16	
Тема 2.1. Техника гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	12	3	2
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа	4	13	
Всего:		**72**	72	

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		Уровень освоения
		2024, 2025, 2026 г.н. очно	2024 г.н. зачно	
1	2	3		5
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		**18**	18	
Тема 1.1 Физическая культура как часть общечеловеческой культуры	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения упражнений общей физической подготовки.	10	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся	8	16	
Раздел 2. Спортивные игры (футбол)		**18**	18	
Тема 2.1. Техника ведения и передачи мяча	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры в футбол	10	2	2

	упражнений.			
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	8	16	
Раздел 3. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений		**18**	18	
Тема 3.1 Характеристики техник основных групп видов спорта	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: индивидуальный выбор систем физических упражнений	10	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	8	16	
Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		**19**	19	
Тема 4.1. Спортивная классификация и правила соревнований в выбранном спорте	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники ловкости в выбранном виде спорта	10	3	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа студента:	9	16	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		**19**	19	
Раздел 5. 1 Влияние производственной гимнастики на работоспособность	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	10	3	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента:	9	16	
Всего:		**92**	92	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал; учебная аудитория № 5 для проведения учебных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью (место преподавателя); техническими средствами обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).

Учебная аудитория № 5 для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная техническими средствами обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))

Учебная аудитория № 6 (зал общей физической подготовки) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная техническими средствами обучения: специализированное учебное оборудование -спортивное оборудование и инвентарь (гимнастическая лестница (1), сетка волейбольная (1), баскетбольные кольца (2), канат (1))

Спортивный зал; учебная аудитория № 7 для проведения учебных занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя); техническими средствами обучения (специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки волейбольные (1 комплект), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5), щиты баскетбольные с кольцами (9), сетка футбольная (2))

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п\п	Основные источники	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
1	Габибов, А.Б. Технология обучения игры в волейбол : методическое пособие для обучающихся в СПО по всем направлениям подготовки / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 48 с. - http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35533&idb=3	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35533&idb=3	1-6
2	Габибов, А.Б. Баскетбол : методическое пособие для обучающихся в СПО по всем	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35527&idb=3	1-6

	направлениям подготовки / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : Донской ГАУ, 2021. - 82 с. - http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&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.https://e.lanbook.com/book/133353	https://e.lanbook.com/book/133353	1-6
4	Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/366788	https://e.lanbook.com/book/366788	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. https://e.lanbook.com/book/244517	https://e.lanbook.com/book/244517	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

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий.

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