Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.11.2026 14:44:45
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00[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.05 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
(на базе 11 классов (среднее общее образование))

Форма обучения заочная

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

Разработчик:
Чернов М.В. _____ преподаватель _____ _____
ФИО (подпись) (должность) (ученая степень) (ученое звание)

Рассмотрено и рекомендовано:
На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от 24.03.2026 № 7

И.о. директора Донского аграрного колледжа _____ Чернышкова О.С.

п. Персиановский, 2026 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни и индивидуальные особенности своего организма
- подготовка к освоению общих компетенций (ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура изучается на 1и 2 курсах 180 часа, в 1, 2, 3, 4 семестрах. Всего 180 часов максимальной нагрузки, из них 173 обязательных часов и 7 часов самостоятельной работы.

Вид учебной работы	**Объём часов заочная форма обучения, 2024 г.н.**	
	1 курс	2 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	86	94
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12	12
в том числе:		
лабораторные работы (*не предусмотрено)*		
практические занятия	12	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)	74	82
Промежуточная аттестация в форме зачета в 2 семестре, диф. зачета в 4 семестре		

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 заочно 2024	Уровень освоения
1	2	**4**	**5**
Тема 1. Введение		2	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	**Содержание учебного материала**		
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	2	
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: (не предусмотрено)		2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2	
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.	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа обучающихся		14	
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры			2	
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.		2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа		10	
Раздел 4. Здоровый образ жизни			2	
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни.		2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

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

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2 **2 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов заочно 2024	Уровень освоения
1	**2**	**4**	**5**
Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.		2	
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.	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		4	
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	4	2

	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа	18	
Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности		2	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента:	16	
Раздел 4. Легкая атлетика		2	
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.	2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа обучающихся	16	
Раздел 5. Гимнастика		2	
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	2	2
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа	14	
Всего:		**94**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

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

Учебная аудитория № 6 (зал общей физической подготовки) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная техническими средствами обучения: специализированное учебное оборудование -спортивное оборудование 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.	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. - 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.	https://e.lanbook.com/book/133353	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.	https://e.lanbook.com/book/118477	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.	https://e.lanbook.com/book/133376	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.	https://e.lanbook.com/book/244517	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.	https://e.lanbook.com/book/117676	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
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**
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)