Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.11.2026 15:03:16
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4d4d58a3e91b81b1e

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

СГЦ.04 Физическая культура

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

Форма обучения Очная

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 г. № 7

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

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), утвержденной Приказом Минпросвещения России от 24.06.2024 г. N 437;

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к части ПП - профессиональной подготовки по разделу СГЦ - Социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с п. 2.7. ФГОС СПО по специальности *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания:	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
необходимого уровня физической подготовленности	- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура изучается на 1 курсе в 1, 2 семестрах.
Всего **72** часа.

Вид учебной работы	**Объём часов Очная форма обучения, 2025, 2026 г.н.**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные работы (*не предусмотрено)*	
практические занятия	72
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)	-
Аттестация в форме **зачета во 2 семестре**	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
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 профессиональной подготовке студентов.		**10**	
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.	10	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры		**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.	8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа (не предусмотрено)		
Раздел 4. Здоровый образ жизни		**4**	
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни.	4	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		**4**	
Тема 5. Техника игры волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	4	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		**4**	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	4	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента: (не предусмотрено)		
Всего:		**32**	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2 **2 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.		**8**	
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.	8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрено)		
Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		**10**	
Тема 2.1. Основы обучения движениям физических	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		

упражнений	**Практическое занятие:** Совершенствование техники выносливости и быстроты движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств	10	2

	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа (не предусмотрено)		
Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности		**8**	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.	8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента:		
Раздел 4. Легкая атлетика		**8**	
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.	8	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Гимнастика		**6**	
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	6	2
	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа		
Всего:		**40**	

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- 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 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- Текст : электронный.	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=35527&idb=3	1-6
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 — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	https://e.lanbook.com/book/133353	1-6

№ п\п	**Дополнительные источники**	Количество экземпляров в библиотеке / ссылка на ЭБС	Используется при изучении разделов
2	Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара :СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. https://e.lanbook.com/book/244517 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	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 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)