Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.12.2025 12:58:45
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.4 Физическая культура

Специальность *36.02.02 Зоотехния (на базе 11 классов)*

Форма обучения *заочная*

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

Разработчик:

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

Рассмотрено и рекомендовано:

На заседании Методического совета Колледжа протокол заседания от 24.03.2026 г. № 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 36.02.02 Зоотехния (среднее общее образование), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. N 505. Приказ Минтруда России от 14.07.2020 N 423н "Об утверждении профессионального стандарта" Специалист по зоотехнии».

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 08. 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 320 часа, в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Всего 320 часов максимальной нагрузки, из них 160 обязательной нагрузки.

Вид учебной работы	**Объём часов**	
		Заочная форма обучения
	2023 г.н.	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		24
в том числе:		
лабораторные работы (*не предусмотрено)*		
практические занятия		24
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)		288
Промежуточная аттестация в форме зачета, зачета с оценкой, Др		

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
			Заочная форма обучения	
1	2	3		4
Тема 1. Введение			**10**	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	**Содержание учебного материала**			
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.		1	
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: (не предусмотрено)			2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме правила безопасности.		9	
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			**26**	
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.		1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			

	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.		25	
Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры			**24**	
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.		1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа написание реферата по теме «Двигательная активность человека». Составление комплекса физическихупражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		23	
Раздел 4. Здоровый образ жизни			**24**	
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: написание реферата по теме «Здоровье человека как ценность», «Влияние окружающей среды на здоровье».		22	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)			**24**	
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: Изучение правил по волейболу. Судейство соревнований по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях во волейболу .		22	
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)			**20**	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол		1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.		19	
Всего:			**128**	

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** **2**	**Объем часов**		**Уровень освоения**
			Заочная форма обучения	
1		**3**		**4**
	Тема 1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.		**24**	
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 Написание реферата по теме «Средства физической культуры для повышения эффективности учебного процесса».		22	
	Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		**22**	
Тема 2.1. Основы обучения	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			

движениям физических упражнений	**Практическое занятие:** Совершенствование техники выносливости и быстроты движения. Совершенствование техники гибкости. Совершенствование техники физических качеств		1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа написание реферата по теме «Методы физического воспитания»		21	
Раздел 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности			**22**	
Тема 3.1 Основные принципы оздоровительной тренировки	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.		1	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий		21	
Раздел 4. Легкая атлетика			**22**	
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 Написание реферата по теме «ЗОЖ». Написание реферата по теме «Легкая атлетика». Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивных секций по легкой атлетике		20	
Раздел 5. Гимнастика			**22**	
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 написание реферата по теме «Гимнастика» Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.		20	
Всего:			**112**	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
3 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
			Заочная форма обучения	
1	2	3		4
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.			**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.		2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в спортивно-массовых мероприятиях разных направленностей.		16	
Раздел 2. Спортивные игры (футбол)			**18**	
Тема 2.1. Техника ведения и передачи	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			

мяча	**Практическое занятие:** Совершенствование техники игры в футбол		1	2
	упражнений.			
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу. Судейство соревнований по футболу. Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях.		17	
Раздел 3. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений			**16**	
Тема 3.1 Характеристики техник основных групп видов спорта	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: индивидуальный выбор систем физических упражнений		2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: написание реферата по выбранному виду спорта		14	
Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			**18**	
Тема 4.1. Спортивная классифи	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники ловкости в выбранном виде спорта		1	2

кация и правила соревнований в выбранном спорте	**Контрольная работа** (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил и судейство соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике.		17	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов			**10**	
Раздел 5. 1 Влияние производственной гимнастики на работоспособность	**Содержание учебного материала**			
	Лабораторная работа (не предусмотрено)			
	Практическое занятие: Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.		2	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Профилактики профессиональных заболеваний».		8	
Всего:			**80**	

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. - 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 :	http://biblio.dongau.ru/MegaPro/Us	1-6

	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.	erEntry?Action=Link_FindDoc&id=35527&idb=3	

№ 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
	Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731	https://e.lanbook.com/book/408731	

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)