Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.11.2026 14:38:29
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4043156a3692d52b7e

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

ОУП.СОО.01.13 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:

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).

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 приемами 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 общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объём часов Очная форма обучения, 2025, 2026 г.н.**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лабораторные работы (*не предусмотрено)*	
практические занятия	78
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)	-
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета в 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов очно 2025	Уровень освоения
1	2	**3**	**5**
Тема 1. Введение		**7**	
Тема 1. Инструктаж по ТБ	**Содержание учебного материала**		
	Введение. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.	7	
	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.		**18**	
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.	18	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Раздел 3. Социально-биологические основы физической культуры		**18**	
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.	18	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа		
Раздел 4. Здоровый образ жизни		**15**	
Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Факторы определяющие здоровый образ жизни.	15	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента		
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)		**10**	
Тема 5. Техника игры волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование игры волейбол	10	2

	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента		
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		**10**	
Тема 6. Техника ведения и передачи мяча	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторная работа (не предусмотрено)		
	Практическое занятие: Совершенствование техники игры баскетбол	10	2
	Контрольная работа (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа студента:		
Всего:		**78**	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

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 реализации программы

№ 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
4	Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-09-112220-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/437378. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/437378	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— 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

1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете