

**Приложение 7.9**  
**к ОПОП-II по специальности**  
**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**Рабочая программа дисциплины**  
**«ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2024 г.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (на автомобильном транспорте)**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **180** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **120** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **60** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>120</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	30
выполнение домашних заданий	30
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1
	Практические занятия:	26	
	1 Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон, ускорение. Бег 60 м., 100м.		
	2 Закрепление техники бег на короткие дистанции. Зачёт – бег 100 м.		
	3 Челночный бег 3x10. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции: 2000 м.		
	4 Бег с варьированием скорости до 10 мин. Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета 4x100м.		
	5 Обучение технике метания гранаты. Обучение технике толкания ядра.		
	6 Закрепление техники метания гранаты с места, с полного разбега. Зачет – метание гранаты (700 гр. – юноши; 500гр.-девушки).		
	7 Прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту.		
	8 Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Зачет – техника прыжка в длину с места.		
	9 Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета 4x100м.		
	10 Совершенствование бега на средние дистанции: 1000 м-девушки; 2000-юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	Подготовка рефератов, создание презентаций по пройденным темам.		
<b>Раздел 2. Футбол</b>		<b>27</b>	
	Практические занятия:	18	

	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары, удары по мячу серединой лба.		
	2	Удары боковой частью лба, удары по мячу серединой лба в прыжке.		
	3	Удар по мячу головой с разбега, остановка катящегося мяча подошвой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.		
	4	Обучение технике защитных действий (отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом). Двусторонняя игра в «Футбол».		
	5	Обучение технике перемещений и владения мячом; совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в «Футбол».		
	6	Ведение мяча левой и правой ногой. Стойка вратаря, его действия.		
	7	Техника отбора мяча у противника. Элементы обманных движений.		
	8	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия игроков.		
	9	Двусторонняя игра по правилам в футбол - зачёт		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	подготовка рефератов, создание презентаций по темам: « Футбол как вид спорта, история развития футбола», «Влияние игровых упражнений на развитие волевых качеств».		9	
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>			<b>27</b>	
	Практические занятия:		4	
	1	Обучение технике приема и передачи мяча, совершенствование технике подачи мяча.		
	2	Обучение технике нападающего удара: прямой, с переворотом, с поворотом туловища.		
	3	Обучение технике защитных действий: блокирование, индивидуальное, блокирование, групповое блокирование.		
	4	Индивидуальные тактические действия в защите, групповые тактические действия в защите. Двусторонняя игра в «Волейбол».	18	
	5	Совершенствование тактики игры: действия в нападении, групповые действия в нападении. Двусторонняя игра в «Волейбол».		

	6	Закрепление техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. Закрепление техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.		
	7	Закрепление техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования.		
	8	Закрепление техники защитных действий. Индивидуальное блокирование.		
	9	Двусторонняя игра в «Волейбол» - зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Подготовка рефератов, создание презентаций на темы: « История возникновения и развития волейбола», «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».		9		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол</b>		<b>26</b>		
Практические занятия:		18		
1	Способы перемещений: передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите.			
2	Обучение технике ловли и передачи мяча: одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.			
3	Обучение технике бросков мяча: одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.			
4	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий.			
5	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в «Баскетбол».			
6	Закрепление техники передвижений. Закрепление техники ловли и передач мяча.			
7	Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники бросков мяча с места, в движении.			
8	Закрепление техники защитных действий. Учебная игра с заданием.			
9	Учебная игра по правилам. Зачет – двусторонняя игра в баскетбол.			
Самостоятельная работа обучающихся:		8		
Подготовка рефератов, создание презентаций на темы: « История возникновения и развития баскетбола», « История возникновения и развития баскетбола».				

<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>24</b>																	
	<p>Практические занятия:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="450 272 501 344">1</td> <td data-bbox="501 272 1673 344">Обучение строевым упражнениям: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 344 501 416">2</td> <td data-bbox="501 344 1673 416">Обучение технике опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 416 501 488">3</td> <td data-bbox="501 416 1673 488">Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 488 501 560">4</td> <td data-bbox="501 488 1673 560">Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 560 501 632">5</td> <td data-bbox="501 560 1673 632">Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет, приземление.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 632 501 703">6</td> <td data-bbox="501 632 1673 703">Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 703 501 775">7</td> <td data-bbox="501 703 1673 775">Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 775 501 847">8</td> <td data-bbox="501 775 1673 847">Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</td> </tr> </table>	1	Обучение строевым упражнениям: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	2	Обучение технике опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	3	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	4	Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.	5	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет, приземление.	6	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла.	7	Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	8	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	16	
1	Обучение строевым упражнениям: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.																		
2	Обучение технике опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.																		
3	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.																		
4	Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.																		
5	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет, приземление.																		
6	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла.																		
7	Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.																		
8	Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.																		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов, создание презентаций на темы: « Спортивная гимнастика на Олимпийских играх», «Техника выполнения опорных прыжков».</p>	8																	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>																	
	<p>Практические занятия:</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="450 1412 501 1484">1</td> <td data-bbox="501 1412 1673 1484">Упражнения на общую выносливость. Упражнения в парах и собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(отжимание).</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 1484 501 1556">2</td> <td data-bbox="501 1484 1673 1556">Упражнения со скакалкой. Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лёжа на время.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 1556 501 1589">3</td> <td data-bbox="501 1556 1673 1589">Подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями (юноши-5кг, девушки-4кг) – зачёт.</td> </tr> </table>	1	Упражнения на общую выносливость. Упражнения в парах и собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(отжимание).	2	Упражнения со скакалкой. Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лёжа на время.	3	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями (юноши-5кг, девушки-4кг) – зачёт.	18											
1	Упражнения на общую выносливость. Упражнения в парах и собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(отжимание).																		
2	Упражнения со скакалкой. Упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лёжа на время.																		
3	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки). Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями (юноши-5кг, девушки-4кг) – зачёт.																		



	4	ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития силы основных мышечных групп.		
	5	Упражнения на общую выносливость. Упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание)- зачёт		
	6	Зачёт: подтягивание на высокой перекладине (юноши); на нижней перекладине (девушки).		
	7	Упражнения на гимнастической скамейке (пресс). Упражнения на шведской стенке.		
	8	Упражнения с гирей (16, 24кг). Рывок, толчок гири (16 кг.) - зачёт		
	9	Упражнения на общую выносливость. Комплекс круговой тренировки (тренажеры, снаряды).		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Подготовка рефератов, создание презентаций на тему: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. О.Ф.П.», . выполнения комплекса общеразвивающих упражнений..				
<b>Раздел 7. Спортивные игры: настольный теннис</b>		<b>10</b>		
<b>Практические занятия:</b>		4		
1	Верхнее вращение. Нижнее вращение. Закрепление техники верхним и нижним вращением.			
2	Подачи мяча: толчком, подкатом, подрезкой. Двусторонняя игра по правилам в настольный теннис.	6		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>				
Выполнение домашних заданий: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Подготовка рефератов по темам: «О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов».				
<b>Всего</b>		<b>180 часов</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:  
мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; перекладина.
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2019. (допущено к использованию на заседании ПЦК).
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2019.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М.: Просвещение 2006.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М.: Просвещение 2005.
3. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений СПО /Физическая культура/. М.: Дрофа 2009.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /URL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /URL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /URL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /URL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais\_and\_depertament phizical\_education/lecture8.php.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- практические занятия; - выполнение самостоятельной работы; - сдача контрольных нормативов; - зачет; - участие в общеколледжных; городских и региональных соревнованиях.
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- текущий контроль в форме устного опроса; - тестирования; - подготовки и защиты рефератов и презентаций.
– основы здорового образа жизни.	- дифференцированный зачет