

Комитет образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
/Ю.И.Угримова/  
« \_\_\_\_\_ » августа 2020 г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного учебного предмета

### **ОУП.06 Физическая культура**

по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физического воспитания и ОБЖ  
Протокол №1  
от 31 августа 2020 г.

**Председатель цикловой комиссии**

  
\_\_\_\_\_/Е.С.Алипова/

Разработана на основе ФГОС среднего  
общего образования, утвержденного  
приказом Минобрнауки России от 17 мая  
2012 г. №413, примерной программы  
общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура» для  
профессиональных образовательных  
организаций, рекомендованной ФГАУ  
«ФИРО» Протокол №3 от 21 июля 2015 г.,  
методических рекомендаций по разработке  
и реализации адаптированных  
образовательных программ среднего  
профессионального образования,  
утвержденных Минобрнауки от 20 апреля  
2015 г. № 06-830 вн. (Письмо Минобрнауки  
России от 22.04.2015 № 06-443).

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированной рабочей программой общеобразовательного учебного предмета является часть основной профессиональной образовательной программы - ППССЗ в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный учебный предмет Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения общеобразовательного учебного предмета:

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 рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 290 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –196 часов

самостоятельной работы обучающегося – 94 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>290</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>196</b>
в том числе:	
теоретические занятия	46
практические занятия	150
контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>94</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения	4	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия.	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата	4	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка сообщения	4	
<b>Тема 1.4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия.	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	подготовка реферата		
<b>Тема 1.5 Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата	4	
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>236</b>	
<b>Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей</b>	Содержание учебного материала Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей	12	2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия.	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка рефератов и сообщений	6	
<b>Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей</b>	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе	150	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные занятия по освоению отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе	68	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>290</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы предмета требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2017 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. *Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;*
6. *Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);*

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала
2. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
3. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

## Практическая часть

*Учебно-методические занятия*

Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  
Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  
Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.  
Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  
Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.  
Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  
Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  
Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности