

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

ОУД.09 Адаптивная физическая культура

по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных
средств

Курск, 2025

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и
ОБЖ

Протокол №11
от 26 июня 2025 г.

Председатель цикловой комиссии



/А.В.Щербаков/

Разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 в текущей редакции, примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, Протокол № 20 от 15.08.2024 года, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Приказ Минпросвещения России от 02.07.2024 г. №453 по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств (Зарегистрирован в Минюсте России 07.08.2024 г. №79036)

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

Содержание:

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.09 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплина «адаптивная Физическая культура» является частью основной образовательной программы ППССЗ в соответствии с ФГОС для специальности: **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств**

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Цель образовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культурного и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе рационально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной направленности	<p>В части трудового воспитания: -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - Овладение универсальными учебными познавательными действиями: А) базовые логические действия: -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; Б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений , задавать параметры и критерии их решения; -уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; 	
<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ГТО; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт; -способствовать формированию и 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 ГТО; Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть 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).

	<p>проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	
<p>ПК 1.1. Проводить предпродажную подготовку автотранспортных средств в процессе оказания услуг по продаже автотранспортных средств потребителям.</p>	<p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p>	<p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
<p>ПК1.2. Осуществлять техническое обслуживание автотранспортных средств.</p>	<p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физическими качествами;</p>
<p>ПК.2.1. Выполнять монтажные, демонтажные, регулировочные и диагностические работы механических компонентов автотранспортных средств.</p>	<p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
<p>ПК 2.2. Выполнять ремонт узлов, агрегатов и механических систем автотранспортных средств.</p>	<p>- давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 2.3. Выполнять установку дополнительного оборудования на автотранспортные средства.</p>	<p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физическими качествами;</p>

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	Профессионально ориентированное содержание (ф.п.п.)
Объем программы дисциплины	82	24
в т. ч.		
теоретическое обучение	20	
практические занятия	60	24
Промежуточная аттестация		
Дифференцированный зачет	2	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Техника безопасности. Соблюдение санитарно-гигиенических требований		20/20	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	6/6	
	Теоретические занятия:	6/-	
	Практические занятия:	-	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2/-	
	2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2/-	
	3. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2/-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	6/6	
	Теоретические занятия:	6/-	
	Практические занятия:	-	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2/-	
	2. Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе.	2/-	
	3. Активный отдых.	2/-	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	6/6	
	Теоретические занятия:	6/-	
	Практические занятия:	-	
	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2/-	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2/-	
	3. Коррекция расслабления.	2/-	
Тема 1.4. Физическая культура	Содержание учебного материала	2/2	
	Теоретические занятия:	2/-	

в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Практические занятия:	-	
	1.Участие в судействе соревнований.	2/-	
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание		62/62	
Тема 2.1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей	Содержание учебного материала	24/24	
	Теоретические занятия:	-	
	Практические занятия:	24/24	
	ПЗ1.Освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе.	2/2	ОК.01, ОК 04, ОК 08
	ПЗ.2 Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию).	2/2	
	ПЗ.3 Высокий и низкий старт, стартовый разгон.	2/2	
	ПЗ.4 Финиширование; бег 60 м (без учета времени).	2/2	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК.2.1. ПК 2.2, ПК 2.3
	ПЗ.5 Упражнения в паре с партнером.	2/2	
	ПЗ.6 Упражнения с гантелями.	2/2	
	ПЗ.7 Упражнения с набивными мячами.	2/2	
	ПЗ.8 Упражнения с мячом	2/2	
	ПЗ.9 Прыжки через скакалку.	2/2	
	ПЗ.10 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2/2	
	ПЗ.11 Упрощенные испытания.	2/2	
ПЗ.12 Упражнения с гантелями.	2/2		
Раздел 3. Методико-практический			
Тема 3.1. Физические	Содержание учебного материала	38/38	
	Практические занятия	38/38	

способности человека и их развитие с учетом своих возможностей	Теоретические занятия:	-	
	ПЗ.1 Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей.	2/-	
	ПЗ.2 Основные признаки утомления.	2/-	
	ПЗ.3 Факторы регуляции нагрузки.	2/-	
	ПЗ.4 Медленный бег с равномерной скоростью.	2/-	
	ПЗ.5 Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	2/-	
	ПЗ.6 Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	2/-	
	ПЗ.7 Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения.	2/-	
	ПЗ.8 Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	2/-	
	ПЗ.9 Бег на средние дистанции (150 м).	2/-	
	ПЗ.10 Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	2/-	
	ПЗ.11 Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	2/-	
	ПЗ.12 Техника подачи мяча в пионерболе.	2/-	
	ПЗ.13 Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра.	2/-	
	ПЗ.14 Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	2/-	
	ПЗ.15 Ведение мяча с обводкой препятствий.	2/-	
	ПЗ.16 Эстафеты с элементами баскетбола.	2/-	
	ПЗ.17 Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам.	2/-	
	ПЗ.18 Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	2/-	
ПЗ.19 Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	2/-		
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		82/24	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытые спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект);ворота, кольца баскетбольные,мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, , скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общеспортивная подготовка

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

2. Национальная электронная библиотека – <http://нэб.рф/>

3. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.-[7-еизд.,стер.]-Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст:непосредственный

Интернет источники:

<http://www.koob.ru>, <http://www.lib.sportedu.ru>

pedsovet.org

www.rusedu.info

www.rusedu.net

www.rusedu.ru

www.school.edu.ru

www.uchportal.ru

www.metod-kopilka.ru

Основные печатные издания

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2023 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2023. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2021. — 160 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан.ун-т, 2020. — 70 с.
4. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
6. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. — Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. — Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. — Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. — Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru/>. — Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. — Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
8. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. — Текст: электронный.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. — Текст: электронный.

4. 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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> – 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
ПК 1.1. Проводить предпродажную	Р 2, Темы 2.1	<ul style="list-style-type: none"> – составление – заполнение дневника

подготовку автотранспортных средств в процессе оказания услуг по продаже автотранспортных средств потребителям.		самоконтроля –
ПК1.2. Осуществлять техническое обслуживание автотранспортных средств.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4,	– демонстрация комплекса ОРУ,
ПК2.1. Выполнять монтажные, демонтажные, регулировочные и диагностические работы механических компонентов автотранспортных средств.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПК 2.2. Выполнять ремонт узлов, агрегатов и механических систем автотранспортных средств.	Темы 2.1	– защита презентации/доклада-презентации
ПК 2.3. Выполнять установку дополнительного оборудования на автотранспортные средства.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4,	– демонстрация комплекса ОРУ,