

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский профессионально – технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГПОУ КПТТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 2A5161834342FFE431C56BB5E802FDF6  
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ  
Действителен: с 05.04.2023 по 28.06.2024

В.Г. Жуков

«31» августа 2023 г.

## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

(базовая подготовка, основное общее образование)

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально -  
технический техникум»  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОП.05 Адаптивная физическая культура  
разработана на основе Федерального государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17  
Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**Составитель (автор):**

Жуковская Анна Витальевна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП 05. Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОП.05 Адаптивная физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП СПО) по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** и предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях реализующих адаптированную образовательную программу профессионального образования или профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке квалифицированных рабочих и служащих.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина **ОП 05. Адаптивная физическая культура** является обязательной частью Общепрофессионального цикла учебного плана в соответствии с ФГОС по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**.

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

Учебная дисциплина ОП 05.Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Специфика курса учитывает особенности адаптивной физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- 31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 32 Основы здорового образа жизни;
- 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- 34 средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины студент должен обладать профессиональными компетенциями:

ПК 3.1. Производить текущий ремонт автомобильных двигателей

ПК 3.2. Производить текущий ремонт узлов и элементов электрических и электронных систем автомобилей

ПК 3.3. Производить текущий ремонт автомобильных трансмиссий

ПК 3.4. Производить текущий ремонт ходовой части и механизмов управления автомобилей

ПК 3.5. Производить ремонт и окраску автомобильных кузовов.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
В том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося(всего)</b>	0
<b>Промежуточная аттестация (<i>дифференцированный зачет</i>)</b>	2

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.</b> Общие сведения о значении адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	2
	2. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3. Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
	4. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	2
	2. «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3. «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
<b>Тема 3.</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. «Кросс по пересеченной местности».	2	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>2 семестр</b>		
	3.«Бег на 150 м в заданное время».	2	
	4.«Прыжки в длину способом «согнув ноги»». «Метание гранаты в цель». «Метание гранаты на дальность».	2	
	5.«Челночный бег 3х10». «Прыжки на различные отрезки длины».	2	
6. «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2		

	7.«Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».«Упражнения на снарядах».	2	
	8.«Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». «Ходьба по гимнастическому бревну».	2	
	9.«Упражнения с гантелями».	2	
	10.«Упражнения на гимнастической скамейке». «Акробатические упражнения». «Упражнения в балансировании». «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	11.«Преодоление полосы препятствий». «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	2	
	12.«Выполнение упражнений на развитие частоты движений». «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения на выбор:

1. Ознакомительный (повторение ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством преподавателя)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач: контрольные работы, самостоятельная работа, курсовые работы (проекты))

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом: спортивного зала

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

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

###### **Основные печатные издания:**

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

###### **Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 599 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

###### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

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

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

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01	Тема 1, Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы
ОК 04	Тема 1, Тема 2	Оценка результатов выполнения практической работы
ОК 08	Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.1	Тема 1, Тема 2, Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.2,	Тема 1, Тема 2, Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.3,	Тема 1, Тема 2, Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.4,	Тема 1, Тема 2, Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы
ПК 3.5,	Тема 1, Тема 2, Тема 3	Оценка результатов выполнения практической работы