

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Председатель Методического совета  
Самойлова Л.А. \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
и.о. директора КГБПОУ «Игарский  
многопрофильный техникум»  
Стародубцева В.И. \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.



## АДАптированная программа учебной дисциплины

### 1.5 Физическая культура

по профессии 18551 Слесарь по ремонту автомобилей

на 2025 – 2027 учебный год

Игарка,

2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>3 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5         |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 9         |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10        |

# **1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1 Область применения адаптированной программы учебной дисциплины**

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения (далее АОППО) по профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

Адаптированная программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении по профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей.

Требуемый уровень образования: на базе специальных (коррекционных) классов образовательных учреждений (8 вида).

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре адаптированной программы профессиональной подготовки рабочих:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл учебного плана.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи учебной дисциплины:

образовательная (формирование мировоззрения, содействуя становлению культуры личности);

- воспитательная (формирование умений работать в команде, быть терпеливым в достижении поставленной цели;

- оздоровительная (гармоническое развитие форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья);

- профессионально-прикладная (подготовка человека к конкретной трудовой деятельности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению общепрофессионального и профессионального циклов ППКРС и овладению профессиональными компетенциями (ПК) согласно ФГОС СПО по профессии.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

| Код ПК, ОК     | Дисциплинарные результаты   |   |
|----------------|---|---|
|                | Умения  | Знания  |
| ОК 04<br>ОК 08 | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности   | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности                            |
|                | использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                      |
|                |   | основы здорового образа жизни   |
|                |   | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии                    |
|                |   | правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i>                               | <i>Объём часов</i> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 216                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 216                |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия                                    | 216                |
| контрольные работы                                      |                    |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      |                    |
| Итоговая аттестация в форме                             | экзамен            |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем              | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                |
| I курс                                   |  |             |                  |
| Раздел 1.<br>Практические занятия        |  |             |                  |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала  | 7           |                  |
|  | ТБ на уроках ФК. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.   | 3           | 1                |
|  | Составление и проведение комплексов гимнастики   | 2           |                  |
|  | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности   | 2           | 2                |
| Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика     | Содержание учебного материала  | 31          | 1                |
|  | Корректирующие упражнения на дыхание, зрение, осанку.  | 9           | 1                |
|  | ОРУ с предметами, без предметов, на координацию, равновесие.   | 10          |                  |
|  | Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, в группировке, длинный кувырок через препятствие, шпагат (продольный, поперечный, полушпагат, стойка на лопатках, мост. «колесо»), эстафеты с элементами акробатики.   | 14          |                  |
| Тема 1.3. Легкая атлетика                | Содержание учебного материала  | 10          | 1                |
|  | Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег, прием, передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию | 10          | 1                |

|                              |   |    |   |
|------------------------------|---|----|---|
|                              | 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.  |    |   |
| Раздел 2.<br>Легкая атлетика |   | 33 |   |
| Тема 2.1. Легкая атлетика    | Содержание учебного материала   |    |   |
|                              | Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег, прыжки в длину с места, с разбега; метание малого мяча в цель, на дальность.  | 20 |   |
| Тема 2.2. Спортивные игры    | Содержание учебного материала   |    | 2 |
|                              | Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование изученных элементов. | 15 |   |
|                              | Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика  | 15 |   |

|                          |   |   |  |
|--------------------------|---|---|--|
|                          | защиты.   |   |  |
| Тема 2.3. Подвижные игры | Содержание учебного материала   |   |  |
|                          | Подвижные игры. «Русская лапта», «Лапта-стукалка», «Третий – лишний», «Ловля парами», «Воробьи-вороны», «Защитники нападающие», «Гонка мячей» | 7 |  |
|                          | зачет   | 2 |  |

| Наименование разделов и тем              | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| II курс                                  |   |             |                  |
| Раздел 1.<br>практические занятия        |   |             |                  |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала   | 7           |                  |
|  | ТБ на уроках ФК. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.  | 3           | 1                |
|  | Составление и проведение комплексов гимнастики  | 2           |                  |
|  | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности  | 2           | 2                |
| Тема 1.2.<br>Оздоровительная гимнастика  | Содержание учебного материала   | 31          | 1                |
|  | Корректирующие упражнения на дыхание, зрение, осанку.   | 9           | 1                |
|  | ОРУ с предметами, без предметов, на координацию, равновесие.  | 10          |                  |
|  | Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, в группировке, длинный кувырок через препятствие, шпагат (продольный, поперечный, полушпагат, стойка на лопатках, мост. «колесо», эстафеты с элементами акробатики. | 14          |                  |
| Тема 1.3. Легкая                         | Содержание учебного материала   | 10          | 1                |

|                              |   |    |   |
|------------------------------|---|----|---|
| атлетика                     | Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность. | 10 | 1 |
| Раздел 2.<br>Легкая атлетика |   | 33 |   |
| Тема 2.1. Легкая атлетика    | Содержание учебного материала   |    |   |
|                              | Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность. | 20 |   |
| Тема 2.2. Спортивные игры    | Содержание учебного материала   |    | 2 |
|                              | Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—  | 15 |   |

|                          |  |     |  |
|--------------------------|--|-----|--|
|                          | животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.   |     |  |
|                          | Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 15  |  |
| Тема 2.3. Подвижные игры | Содержание учебного материала  |     |  |
|                          | Подвижные игры. «Русская лапта», «Лапта-стукалка», «Третий – лишний», « Ловля парами», «Воробьи-вороны», «Защитники нападающие», « Гонка мячей»  | 7   |  |
|                          | Дифференцированный зачет   | 2   |  |
| Всего                    |  | 216 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

#### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном и тренажерном залах, открытые летние площадки.

| Инвентарь и оборудование:                     | Количество |
|---|------------|
| Баскетбольные фермы со щитами и кольцами      | 2          |
| Гимнастические стенки                         | 1          |
| Гимнастические скамейки                       | 2          |
| Стойки волейбольные пристенные                | 2          |
| Скамья для жима                               | 4          |
| Гриф гантельный                               | 4          |
| Скамья универсальная                          | 1          |
| Стол теннисный                                | 2          |
| Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные | 3          |
| Антенна для волейбольной сетки                | 1          |
| Секундомер                                    | 1          |
| Эстафетные палочки                            | 4          |
| Скакалки гимнастические                       |            |
| Ракетки для настольного тенниса               |            |
| Обручи металлические                          |            |

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2018. – 320 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
3. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.

4. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
5. Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
6. Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
7. Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 356с.
9. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
10. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
11. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.
12. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru) [Электронный ресурс; доступ свободный]
13. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru) [Электронный ресурс; доступ свободный]
14. [www.kn.kture.kharkov.ua](http://www.kn.kture.kharkov.ua) [Электронный ресурс; доступ свободный]
15. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru) [Электронный ресурс; доступ свободный]

## 1. 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.

Формы, методы контроля и оценки по учебной дисциплине, самостоятельно разработанные училищем, доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Рабочий учебный план по дисциплине предусматривает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль освоения учебной дисциплины включает контроль аудиторной и самостоятельной работы обучающихся.

Результаты обучения проверяются методами наблюдения, тестирования, устного, письменного и контроля. Поурочные планы и методические рекомендации к самостоятельной работе обучающихся конкретизируют формы и методы текущего контроля. Преподавателем используются следующие формы текущего контроля:

письменные проверка (рефераты,

ответы на вопросы);

устная проверка (опрос, доклады);

практическая проверка (выполнение комплексов упражнений, технико-тактических приемов в игре, сдача нормативных требований).

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП и рефератов. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b>  |
|--|---|
| <i>Умения</i>  |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий. |
| <i>Знания</i>  |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.  | Практические занятия, учебный диалог; тестирование.   |
| основы здорового образа жизни.   | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог  |

Промежуточная аттестация осуществляет итоговый контроль освоения дисциплины в форме экзамена. Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация по дисциплине.

Для определения соответствия индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки по учебной дисциплине в училище создан фонд оценочных средств (ФОС).

ФОС дисциплины состоит из оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации, включающие педагогические контрольно-измерительные материалы.

## РЕЦЕНЗИЯ

На адаптированную программу учебной дисциплины «1.5 Физическая культура», разработанную Черепановым А.Л.

Программа учебной дисциплины разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 18511 Слесарь по ремонту автомобилей

Программа включает: общую характеристику, структуру и содержание, условия реализации, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

В общей характеристике указала область применения программы, знания и умения, которыми должен овладеть студент в ходе изучения данной учебной дисциплины.

Тематический план содержит обоснованное распределение учебных часов по темам. Для углубления теоретических знаний в программе учебной дисциплины предусмотрены занятия, которые подобраны применительно к профессии 18511 Слесарь по ремонту автомобилей. Для проверки полученных знаний и умений предусмотрена промежуточная аттестация в форме экзамена.

Порядок изучения материала последователен, обоснован.

На основании вышеизложенного, считаю возможным использование программы учебной дисциплины «1.5 Физическая культура» в учебном процессе.

Методист Самойлова Л.А.