

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО
методической комиссией
протокол № 10 от 10.06.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГАПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-55-1п от 29.06.2026

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

105364 «ШВЕЯ»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
_____/И.В. Бесперстова
«__» _____ 2026 г.

Красноярск, 2026 г

Программа учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии 105364 «Швея» из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, допущенной Министерством образования Российской Федерации в качестве примерной учебно-программной документации для профессиональной подготовки рабочих.

Организация-разработчик: Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства».

Разработчики:

1. Дубинин Евгений Олегович, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью АОП ПО составленной на основании комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии **19601 «Швея»** из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях профессионального образования, реализующих адаптированную программу профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования. Организация учебных занятий по физической культуре проводятся с учетом Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года и Методических рекомендаций по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учётом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта от 18 марта 2014 года.

Учебные адаптивные занятия по физической культуре проводятся с целью профилактики физических, умственных и психологических перегрузок. Занятия проводятся в форме комплексного урока в группах с нормально развивающимися детьми для детей-инвалидов, с целью социальной адаптации, и в отдельных группах для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с учётом особенностей профессиональной нагрузки.

Каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. На уроках преподавателем физической культуры осуществляется дифференцированный подход в создании оптимального режима физической нагрузки с учётом индивидуальных особенностей лиц с ОВЗ и детей-инвалидов, обеспечиваются здоровьесберегающие условия с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил, формируются принципы потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, осуществлении здорового образа жизни.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы ПО:

общеобразовательный цикл

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся инвалид и обучающийся с ОВЗ должен уметь:

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся инвалид и обучающийся с ОВЗ должен знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Выпускник инвалид и выпускник с ОВЗ, освоивший АОП ПО, должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 134 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	134
в том числе:	
контрольные работы	Не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме (<i>указать форму аттестации</i>) <i>в этой строке часы не указываются</i>	

Во всех ячейках со звездочкой () следует указать объем часов.*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов , курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.Легкая атлетика	Содержание учебного материала	36	
	Техника безопасности	1	ОК 08
	Высокий старт	1	
	Техника бега	1	
	Спринт 100 м	1	
	Прыжковые упражнения	1	
	Равномерный бег	1	
	Бег 1000 м	1	
	Прыжок в длину с места	1	
	Развитие быстроты	1	
	Челночный бег	1	
	Беговые упражнения	1	
	Метание мяча	1	
	Подтягивание на низкой перекладине	1	

	Эстафетный бег	1	
	Метание гранаты	1	
	Бег на длинные дистанции	1	
	Правильный бег на средние дистанции	1	
	Длительный бег	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Скоростная выносливость	1	
	Работа рук при метании гранаты	1	
	Техника разбега	1	
	Совершенствование прыжка в длину с места	1	
	Эстафетный бег	1	
	Совершенствование спринтерского бега.	1	
	Сдача контрольных нормативов	1	
	Техника безопасности. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	Передача эстафетной палочки снизу и сверху.	1	
	Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции	1	
	Старт в эстафете	1	
	Финиширование в эстафете.	1	
	Совершенствование бега на средние дистанции	1	
	Совершенствование финиширования	1	
	Совершенствование эстафетного бега.	1	

	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	Сдача контрольных нормативов.	1	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
Раздел 2.Гимнастика	Содержание учебного материала	27	ОК 08
	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	
	Совершенствование строевых упражнений	1	
	Совершенствование кувырка вперед и назад	1	
	Совершенствование кувырка назад в полу шпагат	1	
	Упражнения со скакалкой	1	
	Совершенствование прыжков	1	
	Сдача контрольных нормативов	1	
	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	
	Совершенствование строевых упражнений	1	
	Совершенствование кувырка вперед и назад	1	
	Совершенствование кувырка назад в полу шпагат	1	
	Упражнения с обручем	1	
	Упражнение с мячом	1	
	Длинный кувырок вперед	1	
	Прыжок через коня	1	
	Прыжок через козла	1	
	Упражнения с тяжелым мячом	1	

	Упражнения с гантелями	1	
	Упражнения на растяжку	1	
	Упражнения на гибкость	1	
	Учебная игра	1	
	Совершенствование упражнений с обручем	1	
	Совершенствование упражнений с мячом	1	
	Совершенствование длинного кувырка вперед	1	
	Упражнения со скакалкой	1	
	Совершенствование прыжков	1	
	Сдача контрольных нормативов	1	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
Раздел 3. Спортивные игры			
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала	42	ОК 08
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	
	Техника безопасности. Правила игры	2	
	Приему и передачи мяча сверху и снизу	2	
	Подача мяча сверху	2	
	Подача мяча сверху	2	
	Нападающий удар	2	
	Техника постановки блока	2	
	Передвижение вдоль сетки	2	
	Тактические действия в защите.	2	
	Смена мест игроков передней линии	2	
	Действия разыгрывающего игрока	2	
	Совершенствование подач мяча	2	
	Совершенствование техники постановке блока	2	

	Совершенствование нападающего удара	2	
	Сдача контрольных нормативов	3	
	Техника безопасности на уроках волейбола	1	
	Совершенствование элементов техники	1	
	Совершенствование приема и передач мяча	1	
	Прием мяча после подачи	1	
	Совершенствование верхней и нижней прямых подач	1	
	Совершенствование приема мяча после подачи	1	
	Приему и передачи мяча сверху и снизу	1	
	Подача мяча сверху	1	
	Подача мяча снизу	1	
	Нападающий удар	1	
	Техника постановки блока	1	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	29	ОК 08
	Техника безопасности	3	
	Броски по кольцу	3	
	Броски со средних и дальних дистанций	2	
	Передачи мяча одной рукой переводом	2	
	Передача от головы.	2	
	Двухсторонняя учебная игра	2	
	Совершенствование ведения и передач мяча в движении	3	
	Совершенствование бросков мяча	2	
	Добивание мяча	2	
	Совершенствование добивание мяча	2	
	Накрывание и отбивание мяча	2	
	Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрены</i>	
Всего:		134	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Минимальное материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Печатные издания:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник, Барчуков И.С.2022 год.

2.Физическая культура. Учебник, автор: Виленский М.Я, Горшков А.Г.2022 год

Дополнительные источники:

1.Физическая культура. Учебник, Бишаева А.А.2012 г.

2.Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», Железняк Ю.Д

3.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования.-2014г.

4.Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования.-2014г.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»

www.olympic.ru – Олимпийский комитет России

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, состоящими в штате организации в соответствии с ФГОС СПО (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине: наличие высшего профессионального образования, соответствующего профилю преподаваемого курса.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направления деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, в соответствии с ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Реализацию программы учебной дисциплины АФК. Адаптивная физическая культура обеспечивает:

Матафонов Дмитрий Николаевич (руководитель физического воспитания)

Образование: Забайкальский государственный педагогический им. Н. Г. Чернышевского университет, факультет: Физическая культура.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися инвалидами и обучающимися с ОВЗ индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива
знания	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива

Тематический план учебной дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

И.В. Бесперстова

«___» _____ 2026 г

1.3 Физическая культура

(наименование дисциплины)

105364 «Швея»

(профессия)

80 часов 1 курс

54 часа 2 курс

(количество часов, курс, группа)

№ п/п	Тема (раздела) урока	Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся
	1 курс	80
	1 полугодие	34
	Легкая атлетика	14
1	Техника безопасности	1
2	Высокий старт	1
3	Техника бега	1
4	Спринт 100 м	1
5	Прыжковые упражнения	1
6	Равномерный бег	1
7	Бег 1000 м	1
8	Прыжок в длину с места	1
9	Развитие быстроты	1
10	Челночный бег	1
11	Беговые упражнения	1
12	Метание мяча	1
13	Подтягивание на низкой перекладине	1
14	Эстафетный бег	1
	Баскетбол	12
15	Техника безопасности	1
16	Стойки и перемещения	1
17	Передачи мяча	1
18	Ведение мяча	1
19	Броски мяча	1
20	Передача от груди	1
21	Передача в движении	1
22	Броски в кольцо	1
23	Ведение мяча змейкой	1
24	Бросок с двух шагов	1
25	Челночный бег с ведением мяча	1
26	Штрафной бросок	1

	Волейбол	8
27	Техника безопасности	1
28	Стойки и перемещения волейболиста	1
29	Верхний прием мяча	1
30	Нижний прием мяча	1
31	Верхняя подача	1
32	Нижняя подача	1
33	Игра по упрощённым правилам	1
34	Передача мяча над собой	1
Итого	1 полугодие	34
	2 полугодие	46
	Волейбол	6
35	Работа в парах	1
36	Нападающий удар	1
37	Действия разыгрывающего игрока	1
38	Прием мяча после подачи	1
39	Техника постановки блока	1
40	Учебно-тренировочная игра	1
	Атлетическая гимнастика	12
41	Техника безопасности	1
42	Приседания со штангой	1
43	Жим штанги лежа	1
44	Становая тяга	1
45	Скручивания на пресс	1
46	Комплекс силовых упражнений	1
47	Упражнения с гантелями	1
48	Жим ногами	1
49	Тяга верхнего блока	1
50	Жим стоя	1
51	Гиперэкстензия	1
52	Упражнения для рук	1
	Баскетбол	14
53	Ведение мяча	1
54	Броски в кольцо	1
55	Штрафной бросок	1
56	Бросок в кольцо с двух шагов	1
57	Блокирование игрока	1
58	Игра на одно кольцо	1
59	Бросок из-под кольца	1
60	Развитие ловкости	1
61	Ведение мяча вокруг конусов	1
62	Челночный бег	1
63	Учебная игра	1
64	Развитие быстроты	1
65	Передача мяча с отскоком	1
66	Защита кольца	1
	Волейбол	7
67	Верхний прием мяча	1
68	Нижний прием мяча	1
69	Верхняя подача	1

70	Нижняя подача	1
71	Боковая подача	1
72	Упражнения в парах	1
73	Нападающий удар	1
	Легкая атлетика	7
74	Бег на средние дистанции	1
75	Эстафетный бег	1
76	Прыжок в длину	1
77	Метание мяча	1
78	Развитие быстроты	1
79	Бег 100 м	1
80	Бег 1000 м	1
Итого	2 полугодие	46
Итого	за год	80
	2 курс	54
	1 полугодие	34
	Легкая атлетика	10
1	Беговые упражнения	1
2	Подтягивания на низкой перекладине	1
3	Развитие быстроты	1
4	Высокий старт	1
5	Бег 60 м	1
6	Эстафетный бег	1
7	Прыжковые упражнения	1
8	Прыжок в длину с места	1
9	Развитие силы	1
10	Бег 1000 м	1
	Спортивные игры	
	Баскетбол	10
11	Техника безопасности	1
12	Стойки и перемещения баскетболиста	1
13	Передача мяча	1
14	Ведение мяча	1
15	Передачи в движении	1
16	Бросок в кольцо	1
17	Челночный бег с ведением мяча	1
18	Штрафной бросок	1
19	Броски с точек	1
20	Учебная игра	1
	Волейбол	14
21	Верхний прием мяча	1
22	Нижний прием мяча	1
23	Верхняя подача	1
24	Нижняя подача	1
25	Учебная игра по упрощённым правилам	1
26	Переда сверху над собой	1
27	Прыжковые упражнения	1

28	Нападающий удар	1
29	Действия разыгрывающего игрока	1
30	Прием мяча после подачи	1
31	Техника постановки блока	1
32	Тактика игры	1
33	Работа в парах	1
34	Учебно-тренировочная игра	1
Итого	в 1 полугодии	34
	2 полугодие	20
	Гимнастика	12
35	Техника безопасности	1
36	Упражнения на пресс	1
37	Отжимания от пола	1
38	Развитие гибкости	1
39	Кувырок вперед	1
40	Кувырок назад	1
41	Упражнения с набивным мячом	1
42	Упражнения со скакалкой	1
43	Стойка на лопатках	1
44	Стойка на голове	1
45	Упражнения с обручем	1
46	Сдача контрольных нормативов	1
	Легкая атлетика	8
47	Длительный бег	1
48	Прыжковые упражнения	1
49	Челночный бег	1
50	Бег по дистанции	1
51	Бег 100 м	1
52	Беговые упражнения	1
53	Бег 1000 м	1
54	Сдача контрольных нормативов	1
Итого	За год	54
Всего	2 года обучения	134

РАССМОТРЕНО

методической комиссией

протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель _____ /Ф.И.О.

« ____ » _____ 20 ____ г.