

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026 г. № 78-о

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

АП.04 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

адаптационный учебный цикл

адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки
по профессии

16909 Портной
для обучающихся с ОВЗ

Сызрань 2026 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

**Общеобразовательный, общий гуманитарный и социально-экономический,
математический и общий естественнонаучный циклы**

Председатель Е.В. Косова

Протокол № 8 от 27.03.2026

Составитель: Л.З.Голубь, преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.П. Папунина, методист технологического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Адаптированная рабочая программа по профессии рабочего 16909 Портной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования (далее - обучающиеся с ОВЗ) разработана на основе профессионального стандарта по профессии «Специалист по ремонту и индивидуальному пошиву швейных, трикотажных, меховых, кожаных изделий, головных уборов, изделий текстильной галантереи», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 декабря 2015 г. № 1051н. и Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденные Минобрнауки России от 20.04.2015 № 06-830вн.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	15
6. Приложение 1.	16

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительная физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии рабочего (АОП ПП) ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии 16909 Портной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающиеся с ОВЗ) с задержкой психического развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к адаптационному учебному циклу.

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

Содержание учебной дисциплины «Оздоровительная физическая культура» для студентов с ОВЗ направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Цели изучения дисциплины:

социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей развития и состояния здоровья с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.

- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся с ОВЗ должен

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

знать:

- ценности физической культуры;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, на которых преподаватель помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся.

Занятия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья наделены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят доклады, рефераты.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего обязательной учебной нагрузки - 78 часов в том числе:

- учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 66 часов;
- самостоятельная работа обучающихся – 12 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Объем обязательной учебной нагрузки (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	66
в том числе:	
теоретическая часть (всего)	Не предусмотрено
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	66
Самостоятельная работа студента (всего)	12
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачет

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины:
Оздоровительная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	1
	Практические занятия: 1. Основы здорового образа жизни. 2. Физическая культура в обеспечении здоровья 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности	7	
	Самостоятельная работа Подготовить доклад «Основы здорового образа жизни»	1	
Тема 1.2 Контроль при занятиях физической культуры	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	1
	Практические занятия: 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 7. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 8. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	
	Самостоятельная работа Заполнить таблицу «Способы самоконтроля, занимающихся физическими упражнениями и спортом».	2	
Раздел 2. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Практические занятия: 9. Общая физическая подготовка: совершенствование двигательных действий	6	

	10. Общая физическая подготовка: воспитание физических качеств. 11. Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов. 12. Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения с предметами.		
	Самостоятельная работа; Составить комплекс общеразвивающих упражнений	2	
Тема 2.2 Развивающие упражнения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Практические занятия:	8	
	13. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). 14. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. 15. Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы 16. Упражнения для воспитания гибкости. 17. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. 18. Упражнения на координацию движений.		
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений для воспитания силы воли. Составить комплекс упражнений для воспитания выносливости. Составить комплекс упражнений для воспитания быстроты. Составить комплекс упражнений на координацию движений	4	
Раздел 3. Методические занятия			
Тема 3.1 Методы самооценки	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Практические занятия: 19. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 20. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	5	

	21. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). 22. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа Составить перечень профилактических мероприятий профессиональных заболеваний методами физического самоконтроля	1	
Тема 3.2 Методы составления самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	Практические занятия: 23. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. 24. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 25. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 26. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности 27. Физические упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата 28. Физические упражнения для коррекции зрения. 29. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	12	
	Самостоятельная работа: Составить рекомендации по выполнению самомассажа при физическом и умственном утомлении. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом направления профессии Портной	2	
Раздел 4. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК			
Тема 4.1	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	

Профилактическая и оздоровительная гимнастика, ЛФК	Практические занятия: 30. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата. 31. Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). 32. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. 33. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). 34. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой 35. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. 36. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения 37. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.	14	2
Раздел 5. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)			
Тема 5.1 Аэробика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Практические занятия: 38. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках 39. Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики	10	2

	40. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. 41. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. 42. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.		
Всего:		78	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обучения.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Место для переодевания в спортивную форму.

Технические средства обучения:

- электронные образовательные ресурсы (образовательные мультимедия, учебники, информационные справочные и поисковые системы).

1.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
2. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Физическая культура 1-11 классы», - М.: «Учитель», 2013.
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения обучающимися физических упражнений, элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых и т.д.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля о оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть: - различными современными понятиями в области физической культуры; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; - здоровьесберегающими технологиями; - средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. знать: - ценности физической культуры; - значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.	– Проявление активности участия обучающегося в практических занятиях; Оценка выполнения физических упражнений. Устные ответы обучающихся – Проявление активности участия обучающегося в практических занятиях; Оценка выполнения физических упражнений. Устные ответы обучающихся

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые знания и умения
1. 1	Основы здорового образа жизни.	1	Урок-деловая игра, разыгрывание деловой ситуации	- знать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
2. 2	Физическая культура в обеспечении здоровья	1	Семинар	- знать значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
3. 3	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	Семинар	- знать основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности.
4. 4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	Урок с элементами видеофильма, работа в группах	- владеть методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
5. 5.	Практическое занятие. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.	1	Урок – тренинг, выполнение упражнений	- владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
6. 6	Физическая культура в профессиональной деятельности	1	Урок с элементами видеофильма, работа в группах	- владеть здоровьесберегающими технологиями;
7. 7.	Практическое занятие. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения	1	Урок – тренинг, выполнение упражнений	- владеть средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.