

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**

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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.А.Папунина, методист ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.А. 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	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	13

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 входит в состав адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с ОВЗ должен

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- 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;

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего обязательной учебной нагрузки - 66 часов в том числе:

- учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 64 часа;
- самостоятельная работа обучающихся – 2 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем обязательной учебной нагрузки (всего)	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	64
в том числе:	
теоретическая часть (всего)	Не предусмотрено
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	64
Самостоятельная работа студента (всего)	2
<i>Промежуточная аттестация</i>	Зачет

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины:
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности. 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся. 3. Система массовых соревнований. 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 6. Техника безопасности при занятиях физической культурой обучающихся с ОВЗ. 7. Развитие общей и специальной выносливости.	7
	Самостоятельная работа: Оформить технику безопасности на уроках физической культуры. Подготовить доклад «Роль спорта в жизни обучающихся»	2
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1 Ходьба и бег	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 8. Ходьба, бег на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы. 9. Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. 10. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 метров на результат 11. Изучение техники эстафетного бега. Спортивные игры. 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000 метров с учетом результата	5

Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия:	4
	13. Прыжки на одной и двух ногах на месте с продвижением. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. 14. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия 15. Прыжки в длину с места толчком двух ног. 16. Прыжки со скакалкой.	
Тема 2.3 Метание	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия:	3
	17. Метание малого мяча на дальность. 18. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров. 19. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» с места и с разбега	
Раздел 3. Гимнастика		
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия:	3
	20. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой) 21. ОРУ в парах 22. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке	
Тема 3.2 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия:	3
	23. Музыкальная композиция упражнений на растягивание. 24. Музыкальная композиция силовых упражнений 25. Танцевальные и прыжковые упражнения	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		
Тема 4.1 Передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия:	4
	26. Передача двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево 27. Передачи мяча во встречных колоннах	

	28. Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2 29. Верхняя прямая подача	
Тема 4.2. Прием мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 30. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад 31. Прием мяча снизу в зонах 4-5,3-6,2-1	2
Тема 4.3. Тактика игры	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 32. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении 33. Командные тактические действия в защите и нападении 34. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4
Раздел 5. Гимнастика		
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 35. Группировки и перекувы 36. Кувырки вперед и назад 37. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лежа и стоя 38. Комбинация из изученных элементов 39. Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений	5
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 6.1. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 40. Средняя и низкая стойка. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед 41. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты различными способами.	5
Тема 6.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 42. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении 43. Передача и ловля мяча одной рукой от плеча на месте и в движении 44. Передача мяча из-за головы и ловля	4

	45. Передача мяча различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	
Тема 6.3. Стойки и перемещения	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 46. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении 47. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой 48. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	3
Тема 6.4. Броски мяча	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 49. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении 50. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника 51. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии 52. Изучение техники и тактики игры. Правила соревнований. 53. Игра в баскетбол на счет	5
Раздел 7. Легкая атлетика		
Тема 7.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	Не предусмотрено
	Практические занятия: 54. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 55 Низкий и высокий старт 56 Бег с ускорением до 30, 60 метров. Челночный бег. 57. Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег 58. Бег в равномерном темпе до 30 минут 59. Бег 1000 метров, 2000 метров с учетом результатов. 60. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с использованием мячей, гантелей, тренажеров, эспандеров	7
Всего:		66

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, волейбольной и баскетбольной площадки, открытой площадки для занятий легкой атлетикой.

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 мультимедиа, учебники, информационные справочные и поисковые системы);
- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор.

1.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Проявление активности в участии обучающегося в практических занятиях; Оценка выполнения физических упражнений. Устные ответы обучающихся Ответы на вопросы итогового тестирования

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

[illegible]