

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

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки  
по профессии

16909 Портной  
для обучающихся с ОВЗ

Сызрань, 2021 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательного цикла  
от «26» мая 2021 г. протокол № 10

**Составитель:** А.В. Фомина, преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ  
«ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** А.В. Фомина, 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

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5. Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	15

# 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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
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	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	<b>Практические занятия:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Оформить технику безопасности на уроках физической культуры. Подготовить доклад «Роль спорта в жизни обучающихся»	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Ходьба и бег</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	<b>Практические занятия:</b> 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	5	

	метров с учетом результата		
<b>Тема 2.2</b> <b>Прыжки</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	<b>Практические занятия:</b>	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.		
<b>Тема 2.3</b> <b>Метание</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	<b>Практические занятия:</b> 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	3	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1</b> <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	<b>Практические занятия:</b> 20. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой) 21. ОРУ в парах 22. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке	3	
<b>Тема 3.2</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	2
	<b>Практические занятия:</b> 23. Музыкальная композиция упражнений на растягивание. 24. Музыкальная композиция силовых упражнений 25. Танцевальные и прыжковые упражнения	3	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	

<b>Передача мяча сверху двумя руками</b>	<b>Практические занятия:</b> 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	4	2
<b>Тема 4.2. Прием мяча снизу двумя руками</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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	2
<b>Тема 4.3. Тактика игры</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 32. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении 33. Командные тактические действия в защите и нападении 34. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 35. Группировки и перекаты 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	2
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
<b>Тема 6.1. Стойки и перемещения</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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	2

<b>Тема 6.2. Передачи мяча</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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 45. Передача мяча различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	4	2
<b>Тема 6.3. Стойки и перемещения</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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	2
<b>Тема 6.4. Броски мяча</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 7.1 Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	<b>Практические занятия:</b> 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	2
<b>Всего:</b>		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 мультимедия, 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. 4. 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 о оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b><u>знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Проявление активности в участии обучающегося в практических занятиях;</p> <p>Оценка выполнения физических упражнений.</p> <p>Устные ответы обучающихся</p> <p>Ответы на вопросы итогового тестирования</p>



## 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	Практические занятия № 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся.	1	Урок-семинар	<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>
2	Практические занятия № 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	Урок – работа в малых группах	<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>
3	Практические занятия № 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	Урок-деловая игра, разыгрывание деловой ситуации	<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>
4.	Практические занятия № 7. Развитие общей и специальной выносливости.	1	Урок – тренинг, выполнение упражнений	<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>