

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**  
**к АОП ПО по профессии**  
**19601 Швея**

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА**  
**АФК.01 «Адаптированная физическая культура»**

**2025**

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора ГБПОУ «ТТТ»  
от «23» мая 2025 г. № 192 о/д

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АФК.01 Адаптированная физическая культура  
по профессии 19601 Швея**

г. Троицк, 2025 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная физическая культура разработана на основе ЕТКС, 2019, утвержден Постановлением Минтруда РФ от 03.07.2002 N 47 Раздел ЕТКС «Швейное производство» §87 Швея, с учетом примерной основной образовательной программы по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования, утвержденной протоколом ФУМО от 26.07.2022 г. №1, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» № П-256 от 29.02.2022г.), регистрационный номер 276, примерной программы ПМ.02 Выполнение работ по обработке текстильных изделий из различных материалов по дисциплине ФК.00 Физическая культура по профессии 19601 Швея.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчик: преподаватель Школьников Дмитрий Андреевич

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения по программам подготовки квалифицированных рабочих технического и строительного профиля

Протокол № 6 от «16» мая 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина АФК.01 Адаптивная физическая культура входит в профессиональный цикл обязательной части.

## **1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. Оценка эффективности и качества выполнения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы.	Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	<b>297</b>
Обязательная учебная нагрузка	<b>198</b>
В том числе:	
Практическое обучение	194
Самостоятельная работа	<b>99</b>
Промежуточная аттестация	диф.зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов
1	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теория</b>	<b>2</b>
Физическая культура. Специальные сведения	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>43</b>
Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину. Метание гранаты.	<b>Практические занятия.</b> Кроссовая подготовка: техника высокого и низкого старта; Бег 60 м, бег 100 м, Челночный бег, Техника эстафетного бега, эстафетный бег 4*100, эстафетный бег 4*400; Прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок в шаге. Переменный бег с изменением скорости. Работа на ритм. Бег на длинные дистанции: 1000 м, 3000 м. Техника барьерного бега, Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Реферат: Особенности самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	20
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>63</b>

Волейбол.	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при игре в волейбол. Отработка передачи мяча сверху, снизу, Прием мяча в падении снизу, сверху в полуприсяде. Отработка верхней подачи. Отработка подачи мяча снизу. Отработка верхней передачи мяча в треугольнике. Двусторонняя игра.	
Баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча одной рукой. Техника передачи мяча от груди, от плеча, с отскоком. Техника броска мяча в кольцо на время, штрафные броски. Тактические занятия при двусторонней игре.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по волейболу и баскетболу. Тактико-техническая подготовка	20
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>25</b>
Акробатика. Элемента гимнастики.	<b>Практические занятия.</b> Техника кувырков вперед и назад. Обучение гимнастическим стойкам. Работа с набивными мячами: на месте, в движении, сидя, из-за спины, лежа. Высокая перекладина: техника подъема с переворотом. Комплекс общеразвивающих упражнений.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и демонстрация комплексов утренней и производственной гимнастики.	20
<b>Раздел 5.</b>	<b>Виды спорта по выбору.</b>	<b>42</b>
Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия.</b> Рывок гири. Толчок гири. Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.	
Спортивная аэробика	<b>Практические занятия.</b>  Армрестлинг	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение секций по видам спорта.	<b>20</b>
<b>Раздел 6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>



Лыжная подготовка	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Отработка техники попеременного хода. Техника одновременного хода. Техника преодоления подъемов и препятствий. Тактическое прохождение дистанций 3-5 км.	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Реферат: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	<b>19</b>
<b>Всего:</b>		<b>297</b>

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины проходит в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- Перекладина высокая
- Мат поролоновый
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Стол для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Конуса разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (700 г)
- Спортивные гранаты (500 г, 700 г)
- Гири (8, 16 кг)
- Линейка для прыжков в длину

#### **3.2. Информационное обеспечения реализации программы**

##### **3.2.1 Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2022. 304 с.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура.– М.: Академия, 2021. 176 с.

##### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. В.И.Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2022г. 114 с.
2. Сальников А.Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2022. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2021. 336 с.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Текущий контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Итоговый контроль: Дифференцированный зачет</p>