КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ"
Подписано: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ"
DN: cn=КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ", c=RU, o=КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КРАСНОЯРСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ", email=kat69@mail.ru
Дата: 2026.10.26 13:15:36 +07'00'

Сухобузимский филиал

КГБ ПОУ «Красноярский аграрный техникум»

Переутверждена
и введена в действие
пр. №138 от 31.08.26
Пр. УР [illegible] Лапшенко
Зав. Отд. [illegible] ИС Третьякова



Рабочая программа учебной дисциплины
АОД.05 Адаптивная физическая культура
по профессии 12391 Изготовитель пищевых полуфабрикатов

2025

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**9**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**10**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АОД.05 Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта для профессиональной подготовки рабочих по профессии: 18545 «Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования» из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья без получения общего среднего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав адаптационного цикла

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**80**
в том числе:	
теория	5
практические занятия	75
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АОД.05 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоения
Раздел 1. Гимнастика	**Содержание учебного материала**			11			
	1.		**Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим обучающегося. Распорядок дня.**	*1*	*УОПН, лекция*	*текущий*	2
	2.		Практическое занятие: Фланг, интервал, дистанция.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	3.		Практическое занятие: Построения и перестроения.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	4.		Практическое занятие: Упражнения без предметов	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	5.		Практическое занятие: Упражнения с предметами: большим мячом; набивными мячами; со скакалками.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	6.		Практическое занятие: Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; лазанье и перелезание.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	7.		Практическое занятие: Упражнения с предметами: упражнения на преодоление сопротивления.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	8.		Практическое занятие: Упражнения с предметами: упражнения на переноску грузов и передача предметов**.**	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	9.		Практическое занятие: Фланг, интервал, дистанция.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	10.		Практическое занятие: Построения и перестроения.	*1*	*УООН*	*текущий*	2
	11.		Практическое занятие: Упражнения без предметов	*1*	*УООН*	*текущий*	2
Раздел 2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**			**13**			
	12.		***Бег*.Медленный бег с равномерной скоростью.Бег с варьированием скорости.**	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	13		Практическое занятие: *Бег*.Скоростной бег.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	14		Практическое занятие: *Бег*.Эстафетный бег.Бег с преодолением препятствий.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	15		Практическое занятие: *Бег*.Бег на короткие,средние и длинные дистанции.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	16		Практическое занятие: *Бег*.Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	17		***Зачёт***	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	18		Практическое занятие: Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	19		Практическое занятие: Прыжки в высоту способом «перекат».	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	20		Практическое занятие: Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	21		Практическое занятие: Метание деревянной гранаты.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2

	22		Практическое занятие: Медленный бег с равномерной скоростью	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	23		Практическое занятие: Скоростной бег	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	24		Практическое занятие: Бег с преодолением препятствий.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
Раздел 3. Подвижные	Содержание учебного материала			**14**			
игры	25-26		**Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием.**	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	27-28		Практическое занятие: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	29-30		Практическое занятие: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	31-32		Практическое занятие: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с переноской груза.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	33-34		Практическое занятие: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	35-36		Практическое занятие: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	37-38		Практическое занятие: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
Раздел 4. Баскетбол	**Содержание учебного материала**			**13**			
	39		**Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой**.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	40		Практическое занятие: Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводной препятствий.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	41		Практическое занятие: Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	42		Практическое занятие: Учебная игра по упрощенным правилам.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	43		Практическое занятие: Учебная игра по упрощенным правилам.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	44		Практическое занятие: Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	45		Практическое занятие: Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	46		Практическое занятие: Штрафной бросок. Зонная защита.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	47		Практическое занятие: Подвижные игры на основе баскетбола.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2

	48		Практическое занятие: Эстафеты с ведением мяча.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	49		Практическое занятие: Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	50		Практическое занятие: Учебная игра по упрощенным правилам.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
	51		Практическое занятие: Учебная игра по упрощенным правилам.	*1*	*УОТН*	*текущий*	2
Раздел 5. Волейбол	**Содержание учебного материала**			**20**			
	52-53		**Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.**	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	54-55		Практическое занятие: Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	56-57		Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	58-59		Практическое занятие: Верхняя прямая подача.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	60-61		Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	62-63		Практическое занятие: Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	*2*	*УОТН*	*контрольный*	2
	64-65		Практическое занятие: Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	66-67		Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	68-69		Практическое занятие: Верхняя прямая подача.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	70-71		Практическое занятие: Стойка и перемещения волейболиста	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	72-73		Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	*2*	*УОТН*	*текущий*	2
	74-75		Практическое занятие: Нижняя прямая подача.	***2***	*УОТН*	*текущий*	2
	76-77		Практическое занятие: Прыжки с места и с шага в высоту и длину	***2***	*УОТН*	*текущий*	2
	78-79		Практическое занятие: Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	***2***	*УОТН*	*текущий*	2
	80		**Дифференцированный зачет**	***1***	*УОТН*	*текущий*	2
			Всего:	**80**			

УОПН - Урок с образовательно-познавательной направленностью
УООН - Урок с образовательно-обучающей направленностью
УОТН - Урок с образовательно-тренировочной направленностью
.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: наличие спортивного инвентаря и оборудования (секундомер, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, эстафетные палочки, сетка волейбольная)

Технические средства обучения: компьютеры, музыкальный центр, электронные плакаты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2014.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушения развития: программ.- метод. материалы / (И.М. Бгажнокова, М.Б. Ульянцева, С.В. Комарова и др.); под редакцией И.М. Бгажноковой.- М : Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2007
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006. Евсеев С.П. примерная программа по адаптативной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. – СПб, 2007
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
9. Теория и организация адаптативной физической культуры: учебник под общей ред. С.П. Евсеева, М., 2007

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодѐжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольи оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и Физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	**Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Методы оценки результатов:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. **Лѐгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лѐгкой атлетики.**Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения

	контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. *На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнѐнной группе специальностей/ профессий.