


Приложение 6  
к АОП ПО по профессии  
19293 Укладчик-упаковщик

Министерство образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор БПОУ ВО «ЧЛМТ»  
Е.Д. Ревина  
Приказ № 165 от «20» 2026 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АФК.01 Адаптивная физическая культура**

Программа учебной дисциплины предназначена для подготовки рабочих, должностей служащих, обучающихся по адаптированной основной программе профессионального обучения – адаптированной программе профессиональной подготовки по профессии 19293 Укладчик – упаковщик для лиц с нарушениями интеллектуального развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования в бюджетном профессиональном образовательном учреждении Вологодской области «Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П. Чкалова»

Организация-разработчик: БПОУ ВО «ЧЛИМТ»

Рассмотрена и одобрена ПЦК спец. 35.02.01, 35.02.02, 35.02.03, 35.02.04, <sup>35.02.18</sup>

«01» апреля 2026 г. Протокол № 8

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /К.А. Ильина/

## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1. Общая характеристика адаптированной рабочей программы учебной дисциплины</u></b> .....	<b>4</b>
<b><u>2. Структура и содержание дисциплины</u></b> .....	<b>5</b>
<b><u>3. Условия реализации дисциплины</u></b> .....	<b>8</b>
<b><u>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</u></b> .....	<b>10</b>

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

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная физическая культура (далее программа) – является частью адаптированной основной программы профессионального обучения – адаптированной программы профессиональной подготовки по профессии 19293 Укладчик – упаковщик для лиц с нарушениями интеллектуального развития (далее АОП ПО).

Программа разработана на основе квалификационных характеристик, содержащихся в Едином тарифно-квалификационном справочнике работ и профессий «Профессии рабочих, общие для всех отраслей экономики» и рабочего учебного плана для профессиональной подготовки рабочих по профессии 19293 Укладчик-упаковщик (1,2 разряда) из числа детей, имеющих нарушения в умственном и физическом развитии разной степени тяжести (выпускников специальных коррекционных школ VIII вида).

Программа может быть использована в профессиональной подготовке кадров по профессии 19293 Укладчик-упаковщик.

## 1.2. Место программы производственной практики в структуре

Место программы в структуре АОП ПО: программа входит в адаптационный учебный цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины:

Целью профессиональной подготовки молодых людей с выраженными психофизическими нарушениями, в том числе с нарушениями интеллектуального развития: по профессии 19293 Укладчик-упаковщик является овладение общими и профессиональными компетенциями в соответствии с требованиями 1-2 разряда.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессиональной дисциплины 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.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной

доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – 76.**

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76</b>
в том числе:	
практические и лабораторные занятия	72
лекции	4
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>4</b>
	Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Рациональное питание и влияние экологических факторов на человеческое здоровье.	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>18</b>
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, мышления. Техника бега на короткие дистанции (100 м), бег на средние и длинные дистанции(1000м), кроссовый бег, прыжок в длину с места. Выполнение контрольных тестов.	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>14</b>
	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Техника действий в защите и нападении. Игра по правилам. Выполнение контрольных тестов.	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Настольный теннис</b>	<b>Практическая часть</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минутки, физкультурные паузы и т.п.). Составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств,	<b>14</b>

	<p>прикладных двигательных умений и навыков. Техника безопасности выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке. Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. Содействует гармоничному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья. Выполнение контрольных тестов.</p>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<p><b>Практическая часть</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Прохождение дистанции 3км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p>	<b>8</b>
<b>Раздел 6. Волейбол</b>	<p><b>Практическая часть</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу, сверху двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам волейбола. Выполнение контрольных тестов по волейболу.</p>	<b>18</b>
<b>Итого</b>		<b>76</b>

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной комнаты.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- разметка игровых площадок;
- спортивный инвентарь;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- тренажеры;
- теннисные столы;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

#### **3.2. Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины**

##### **Требования к организации образовательного процесса для обучающихся нарушениями интеллектуального развития:**

Для лиц с нарушениями интеллектуального развития характерны следующие особые образовательные потребности:

- получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- увеличение сроков получения образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру;
- овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- возможность обучения по программам профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и другими обучающимися;

– психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;

– постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

С целью создания благоприятных условий для профессионального обучения и социальной интеграции, образовательный процесс выстроен, с учетом степени и особенностей психофизических нарушений обучающихся.

С целью обеспечения дифференцированного подхода при организации учебного процесса следует:

– учитывать индивидуальные психофизические особенности обучающихся;

– учитывать операциональные характеристики деятельности (темп, продуктивность, работоспособность, истощаемость, объем предполагаемых заданий);

– дозировать нагрузки с учетом индивидуальных особенностей;

– использовать чередование видов деятельности: короткие четко сформулированные задания; текстовую информацию, представленную в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях;

– осуществлять подачу учебного материала небольшими, логическими законченными дозами с опорой на наглядность;

– использовать вариативное повторение, пошаговые инструкции при предъявлении нового и закреплении изученного материала; оказывать дозированную помощь;

– использовать закрепление и многократное повторение материала с переносом на аналогичный материал; в продуктивных видах деятельности: повторять действия для выработки умений и навыков, использовать осознанность действий, систематичность, разнообразие, повторяемость, расположение в нужном порядке;

– проявлять особый педагогический такт;

– использовать индивидуальный подход при оценивании деятельности обучающегося;

– использовать наглядные опоры: применять схемы и таблицы, приближенные к жизни, реалистические иллюстрации, технологические карты, с опорой на субъективный опыт обучающегося, рационально определять объем применения наглядных средств, с соблюдением принципа необходимости и доступности; использование качественных наглядных методов (натуральных, изобразительных, символических) и приспособление для их демонстрации;

– использовать замедленный темп обучения;

– опираться на практическую деятельность и опыт обучающегося, на наиболее развитые его способности; осуществлять дифференцированное руководство учебной деятельностью обучающегося;

– применять на занятиях различные методы: словесный метод – рассказ, беседа, объяснение; наглядный метод – показ, иллюстрация, наблюдение; практический метод – выполнение упражнений, заданий, формирующих профессиональные умения и навыки.

С целью повышения работоспособности использовать упражнения и задания с учетом здоровьесберегающих технологий; подбор индивидуального темпа работы и нагрузки обучающегося; рациональное дозирование содержания учебного материала; при переходе от одного задания к другому предлагать упражнения, переключающие внимание обучающегося на новый вид работы, давать предельно развернутые инструкции, увеличить количество практических проб.

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Список литературы:

##### Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений НПО и СПО-6-е издание. Академия 2019 г. 304с
2. Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников, Р.Л. Палтиевич. Физическая культура: Учебник – 14-е изд. Академия 2019 г. 176
3. Рапопорт Леонид Аронович. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8
4. 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, 2020.
5. Григорьева Ольга Валентиновна. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2020. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).
6. Казантинова Галина Михайловна. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2019. - 88 с.

##### Интернет- ресурсы

1. [http:// www.sport.ru](http://www.sport.ru)
2. [http:// www.fizkultura- obg.ru](http://www.fizkultura-obg.ru)
3. [wholesport.ru](http://wholesport.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий; контроль выполнения обучающимися нормативов, написанием рефератов, выполнением домашнего задания.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Практические занятия; - выполнение домашнего задания; - посещение спортивных секций; - участие в соревнованиях; -занятия общей физической подготовкой; - зачет.
<b>Знания</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- Практические занятия; - написание рефератов; - зачет.

**АДАПТАЦИЯ ПРОЦЕДУРЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ  
И/ИЛИ ОВЗ (нарушения интеллектуального развития)**

<p><b>Формы и процедуры текущей и промежуточной аттестации</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– форма входного контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей лиц с нарушениями интеллектуального развития устно/письменно на компьютере, в форме тестирования; при необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа;</li> <li>– текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, выполнения индивидуальных работ, в форме тестирования;</li> <li>– формы промежуточной аттестации устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей лиц с нарушениями интеллектуального развития устно/письменно на бумаге/письменно на компьютере, в форме тестирования; при необходимости предусмотрено увеличение времени на подготовку к зачетам/экзаменам и предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене;</li> </ul>
<p><b>Особые условия организации и проведения текущей и промежуточной аттестации в соответствии с индивидуальными психофизическими особенностями обучающихся нарушениями интеллектуального развития</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценочные средства для лиц с нарушениями интеллектуального развития предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: в печатной форме, в форме электронного документа, аудио, видеофайла, электронного образовательного ресурса;</li> <li>– возможность использования индивидуальных технических устройств и средств, позволяющих адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с нарушениями интеллектуального развития;</li> <li>– увеличение продолжительности проведения аттестации;</li> <li>– наличие вариантов комплектов тестовых заданий;</li> <li>– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем);</li> <li>– иные способы (за исключением изменения требований к уровню знаний студента).</li> </ul>