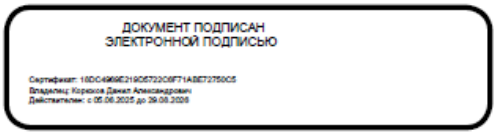
Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБПОУ «ТТТ»
от «15» мая 2026 г. № 211 о/д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

АЦ. 03 Физическая культура
по профессии 19727 Штукатур

г. Троицк, 2026 г.

Программа дисциплины АЦ.03 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 19727 Штукатур с учетом примерной основной образовательной программы дисциплины физическая культура по профессии 19727 Штукатур

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчик: Школьников Дмитрий Андреевич, преподаватель высшей квалификационной категории

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

Протокол № 9 от «07» мая 2026 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 АЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина АЦ.03 Физическая культура входит в профессиональный цикл обязательной части.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля оценки
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 пи 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**
Обязательная учебная нагрузка	**200**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практическое обучение	192
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме д/зачета	-

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	**Объем часов**
1	3	4
Раздел 1.	**Теория**	**8**
Физическая культура. Специальные сведения	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	4
Раздел 2.	**Легкая атлетика**	**42**
Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину. Метание гранаты.	**Практические занятия.** 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.	
Раздел 3.	**Спортивные игры**	**62**
Волейбол.	**Практические занятия.** 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.	**Практические занятия.** 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.	

Раздел 4.	**Гимнастика**	**24**
Акробатика. Элемента гимнастики.	**Практические занятия.** 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.	
Раздел 5.	**Виды спорта по выбору.**	**42**
Атлетическая гимнастика	**Практические занятия.** Рывок гири. Толчок гири. Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.	
Спортивная аэробика	**Практические занятия.** Армрестлинг	
Раздел 6.	**Лыжная подготовка**	**22**
Лыжная подготовка	**Практические занятия.** Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Отработка техники попеременного хода. Техника одновременного хода. Техника преодоления подъемов и препятствий. Тактическое прохождение дистанций 3-5 км.	
Всего:		**200**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины АЦ.03 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 2022 г. 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

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