

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

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора ГБПОУ «ТТТ»  
от «25» мая 2022 г. № 199 о/д

**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 «Физическая культура»**

г. Троицк

2022 г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана в соответствии с профессиональным стандартом Штукатур (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 15 июня 2020 г. № 336 н) и с учетом примерной программы ОП.05 «Физическая культура» по профессии 08.01.06 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, **утверждена** протоколом **ФУМО** по **УГПС 08.00.00** от **20 мая 2021 года № 4**, зарегистрирована в государственном реестре примерных основных образовательных программ: приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-24 от 02.02.2022 г., регистрационный номер 4.

Организация - разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчики: Школьников Д.В., преподаватель первой 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 «18» мая 2022 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**

## 4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина ФК.00 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 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
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>196</b>
В том числе:	
Практическое обучение	192
<i>Самостоятельная работа<sup>41</sup></i>	-
Промежуточная аттестация	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема № 1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Развитие быстроты, выносливости, координации движений в игровых действиях (волейбол, баскетбол, лёгкой атлетике).</p> <p>2.Формирование правильной осанки, точности движений, гибкости и вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике и акробатике.</p> <p>3.Развитие силы, статической выносливости мышц, плечевого пояса, пресса, рук, ног и спины в работе с отягощениями (штанга, гири).</p>	141	
<b>Тема № 2 Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.</b>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координации движений рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке.</p> <p>2. Совершенствование скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике.</p>	57	
<b>Всего:</b>			<b>196</b>

### **3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫУЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация программы дисциплины проходит в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- Перекладина высокая
- Мат поролоновый
- Скалка 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, 2018. 304 с.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура.– М.: Академия, 2018. 176 с.

#### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. В.И.Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2017 г. 114 с.
2. Сальников А.Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2018. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2017. 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><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умения:</b> 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>