

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 19727 Штукатур**

г. Троицк, 2025 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная 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: 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 № 8 от «15» 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:

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	Демонстрация профессиональных знаний и	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на

применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	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	294
в том числе:	
практическое обучение	192
<i>Самостоятельная работа</i>	98
Промежуточная аттестация	4

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	2
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
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. Самостоятельная работа: Реферат: Особенности самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	20
Раздел 3.	Спортивные игры	63

Волейбол.	<p>Практические занятия.</p> <p>Техника безопасности при игре в волейбол. Отработка передачи мяча сверху, снизу, Прием мяча в падении снизу, сверху в полуприятие. Отработка верхней подачи. Отработка подачи мяча снизу. Отработка верхней передачи мяча в треугольнике. Двусторонняя игра.</p>	
Баскетбол.	<p>Практические занятия.</p> <p>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.</p>	
	Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу и баскетболу. Тактико-техническая подготовка	20
Раздел 4.	Гимнастика	25
Акробатика. Элемента гимнастики.	<p>Практические занятия.</p> <p>Техника кувыроков 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.</p>	
	Самостоятельная работа: Составление и демонстрация комплексов утренней и производственной гимнастики.	20
Раздел 5.	Виды спорта по выбору.	42
Атлетическая гимнастика	<p>Практические занятия.</p> <p>Рывок гири. Толчок гири. Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.</p>	
Спортивная аэробика	<p>Практические занятия.</p> <p>Армрестлинг</p>	
	Самостоятельная работа: Посещение секций по видам спорта.	20
Раздел 6.	Лыжная подготовка	22

Лыжная подготовка	<p>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.</p>	
	Самостоятельная работа: Реферат: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	18
Всего:		294

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
- 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 обеспечение 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
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Умения: 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>