

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.	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.	
	Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу и баскетболу. Тактико-техническая подготовка	20
Раздел 4.	Гимнастика	25
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.	
	Самостоятельная работа: Составление и демонстрация комплексов утренней и производственной гимнастики.	20
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	
	Самостоятельная работа: Посещение секций по видам спорта.	20
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.	
	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
- 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. 10-11 кл. – 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><i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Умения:</i> 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>