

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский промышленный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 43.01.07 Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **43.01.07 Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования**, укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский промышленный техникум»

Разработчик:

Кормилин А.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ КПТ

Рассмотрено на заседании МО преподавателей общепрофессиональных дисциплин  
и мастеров п/о, протокол № 3 от 05.11.2015 г.

© ГБПОУ КПТ

© Кормилин А. В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для профессии среднего профессионального образования **43.01.07 Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования**, укрупненной группы профессий **43.00.00 Сервис и туризм**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** часов,  
в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **40** часов;
- самостоятельной работы обучающегося - **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И Е СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>36</b>
контрольные занятия	<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), конспектирование текста, ответы на контрольные вопросы, подготовка сообщений, рефератов, тестирование.	40
<b>Итоговый контроль</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта	
1	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Основы совершенствования физических качеств человека</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Развитие выносливости: Лёгкая атлетика: длительный бег, кросс, бег с препятствиями; Спортивные игры: минифутбол, баскетбол;	1 1	3 3
	2. Развитие силовых способностей: Гимнастика: лазанье по канату, гимнастической стенке; Упражнения в висах и упорах, атлетическая гимнастика;	1 1	3 3
	3. Развитие скоростных способностей: Лёгкая атлетика: бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафеты, метание в цель и на дальность; Спортивные и подвижные игры: ведение б/большого мяча с максимальной частотой ударов в разных стойках, эстафеты с мячом и без мяча;	1 1 1	3 3 3
	4. Развитие координационных способностей: Лёгкая атлетика: варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления, метания из разных исходных положений в цель и на дальность; Гимнастика, спортивные и подвижные игры: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без, акробатические упражнения, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, эстафеты с различными предметами;	1 1 1	3 3 3
	5. Развитие гибкости и подвижности в суставах: Гимнастика: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения в парах; Акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке;	1 1 1	3 3 3
	6. Развитие силовой выносливости: Гимнастика: силовые упражнения и элементы единоборств в парах; Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;	1 1	3 3
	7. Развитие скоростно-силовых способностей:		

	Лёгкая атлетика: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений; Гимнастика, спортивные и подвижные игры: прыжки со скакалкой, подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча, упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками и метанием мяча в цель и на дальность.	1	3
<b>Тема 1.2. Коррекция физического развития, телосложения, функциональной подготовленности средствами физической культуры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Физические упражнения для коррекции массы тела и осанки: Лёгкая атлетика, гимнастика: оздоровительные ходьба и бег, общеразвивающие упражнения стоя и лежа для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.	1	3
	2. Физические упражнения для повышения функциональных возможностей организма человека: Лёгкая атлетика, гимнастика: длительный бег в равномерном темпе, прыжки со скакалкой, общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений, комплексы атлетической гимнастики с различными видами отягощений.	1	3
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность человека</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Физические упражнения в режиме рабочего дня: Комплексы физкультурных пауз и минуток; Микропаузы активного отдыха, малые игровые формы в рабочих перерывах (настольный теннис, дартс);	1	3
	2. Физические упражнения во вне рабочее время: УГГ, специальные комплексы упражнений профилактической направленности; Попутная тренировка, изометрические упражнения, учебно-тренировочное занятие;	1	3
		1	3

<b>Тема 2.2.</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Профилактика сердечнососудистых заболеваний: Циклические упражнения аэробной направленности (разновидности ходьбы, бега, степ аэробика);	1	3
	2. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: Упражнения на гибкость, стретчинг, комплексы гимнастических упражнений и атлетической гимнастики для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей;	2	3
	3. Профилактика заболеваний органов зрения: Упражнения на расслабление глазных мышц, гимнастика для глаз; 4. Профилактика патологических психических и эмоциональных состояний: Методы релаксации (простое расслабление, комплекс дыхательных упражнений);	1	3
<b>Тема 2.3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая культура.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Развитие выносливости Лёгкая атлетика: длительный бег в равномерном и переменном темпе; Спортивные игры: баскетбол (игра по правилам соревнований); минифутбол (игра по правилам соревнований).	2	3
	2. Развитие силовых качеств Гимнастика: упражнения на перекладине (подтягивания, перевороты, держание ног в висе углом); упражнения с отягощениями (отжимания, приседания со штангой, партнером); лазание по канату.	1	3
		1	3
		1	3
	3. Развитие координационных способностей: Лёгкая атлетика: бег в сочетании с поворотами и прыжками, челночный бег, челночный бег с грузом 10-12кг.; метание л/а снарядов из различных исходных положений, ускоренным темпом, попеременно двумя руками; Спортивные игры: баскетбол (игра по правилам соревнований); минифутбол (игра по правилам соревнований).	1	3
		1	3
		1	3

	3. Развитие психофизических качеств: Гимнастика: ходьба по гимнастическим скамейкам, передвижение по шведской стенке; прыжки с поворотами на 30, 180, 360°, акробатические упражнения, упражнения в балансировке; упражнения дыхательной гимнастики, дыхательные упражнения с акцентом на силу вдоха и выдоха.	1 1 1	3 3 3
<b>Раздел 3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, физическая культура личности.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, физические упражнения, физическая и функциональная подготовленность.	4	3
<b>Тема 3.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Основные понятия: вклад физической культуры в нравственное, умственное, эстетическое воспитание человека. Тема доклада (реферата): Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств человека.	4	3
<b>Тема 3.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Основные анатомические и физиологические функции организма человека, адаптация, биоритмы, двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия. Тема доклада (реферата): Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей	4	3
<b>Тема 3.4. Основы физического совершенствования и развитие основных физических качеств</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Основные понятия: влияние тренировки на состояние основных функциональных систем организма. Физические упражнения для развития основных физических качеств. Тема доклада (реферата): Средства и методы воспитания физических качеств	4	3
<b>Тема 3.5. Краткая история физической культуры и Олимпийских игр, участие спортсменов Курганской области в Олимпиадах.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Основные понятия: роль физической культуры на основных этапах формирования человеческого общества, Олимпийские игры древней Греции, современное Олимпийское движение, участие спортсменов Курганской области в Олимпиадах. Тема доклада (реферата): История Олимпийских игр и их значение.	4	3

<b>Раздел 4. Основы ЗОЖ</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	Основные понятия: здоровье, факторы влияющие на здоровье человека. Тема доклада (реферата): Здоровье человека и пути его укрепления средствами физической культуры.		
<b>Тема 4.2. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранении творческой активности и долголетия.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	Основные понятия: Современные оздоровительные системы физического воспитания, воздействие природных факторов (солнечного света, воздуха и воды) на организм человека, общие и местные закаливающие процедуры, методика закаливающих процедур, банные процедуры. Тема доклада (реферата): Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.		
<b>Тема 4.3. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	Основные понятия: Основные понятия: образ, уровень, качество и стиль жизни, здоровый образ жизни, дееспособность, трудоспособность. Тема доклада (реферата): ЗОЖ как комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья.		
<b>Тема 4.4. Основы профилактики употребления ПАВ.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	Основные понятия: Механизмы воздействия ПАВ организм человека, роль систематического употребления ПАВ в возникновении болезней, взаимосвязь злоупотребления ПАВ и деградации личности человека. Тема доклада (реферата): Влияние употребления ПАВ на здоровье человека.		
<b>Тема 4.5. Критерии здорового образа жизни.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	3
	Основные понятия: Физико – биологический критерий (уровень здоровья, двигательная активность, питание), духовно – психический критерий (ценностные ориентации, уровни эмоционального и психического благополучия), социальный критерий (социальные ресурсы, ролевое функционирование, социальное поведение). Тема доклада (реферата): Жизненные цели, ценности и образ жизни.		
<b>Раздел 5. Контрольный</b>		<b>1</b>	
	Теоретические и методические знания, методические умения и навыки		

	оцениваются по уровню их усвоения и практического использования в докладах, сообщениях, ответах на контрольные вопросы, рефератах, тестах. Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.		
Дифференцированный зачёт		<b>1</b>	
<b>Всего</b>		<b>80</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

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

- спортивные снаряды;
- спортивный инвентарь;
- рабочее место преподавателя;
- средства для оказания первой доврачебной помощи (аптечка).

##### ***Технические средства обучения:***

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, телевизор и DVD плеер.

#### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.- М.: Просвещение, 2006.- 237 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11-й класс./ Авт.-сост. В.А. Шишин.- Саратов: Лицей, 2003.- 64 с.
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. /Барбара Л. Виера, Бонни Джилли Фергюсон.- М.:Астрель, 2006.- 160 с.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./ Джерри В.Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер.- М.:АСТ:Астрель, 2006.- 211 с.
4. . <http://window.edu.ru/>

#### 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>
1	2
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных тестов и тематических заданий по темам: 1.1; 1.2; 2.1-2.3;
<b>Знания:</b>	
Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Выполнение тематических заданий по тем: 3.1- 3.5;
Основы здорового образа жизни.	Выполнение тематических заданий по темам: 4.1-4.5;