ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОго предмета**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Квалификации: Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродомГазосварщикФорма обучения очнаяСрок освоения ОП СПО ПКРС 1 года 10 месяцев на базе основного общего образованияПрофиль получаемого профессионального образования технологический |

 |

 |

 |

Зима, 2023

Рабочая программа учебного предмета **ФК.00 Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования - далее ФГОС СОО (Приказ №732 от 12.08.2022 г.), с учетом федеральной образовательной программы СОО (Приказ №1014 от 23.11.2022г.), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций – одобренной Министерством Просвещения РФ ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для всех УГПС (Протокол № 14 от 30.11.2022 г.) для профессии среднего профессионального образования **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)** входящей в укрупнённую группу профессии **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

**Разработчик:**

 Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»



Протокол № 9 от «25» мая 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНого предмета……………………….. | 4 |
| 2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНого предмета……………………………... | 7 |
| 3. условия реализации рабочей программы УЧЕБНого предмета…….. | 10 |
| Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБНого предмета…….. | 11 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНого предмета**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ФК.00 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования для профессии среднего профессионального образования **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)** входящей в укрупнённую группу профессии **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** предмет ФК.00 Физическая культура входит в общие учебные предметы.

**1.3. Цели предмета – требования к результатам освоения предмета:**

Целью предмета ФК.00 Физическая культура является развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета ФК.00 Физическая культура в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО, формирование и развитие общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения предмета |
| Общие | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:****а) базовые логические действия:**- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельности, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риск последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б) базовые исследовательские действия:**- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;**Овладение универсальными коммуникативными действиями:****б) совместная деятельность:**- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным**Овладение универсальными регулятивными действиями:****г) принятие себя и других людей:**- принимать мотивы и аргументы других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части физического воспитания:**- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;**Овладеть универсальными регулятивными действиями:****а) самоорганизации:**- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в различных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной специальности.

**1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

объем учебной нагрузки студента 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 32 час;

самостоятельной работы студента 16 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФК.00 Физическая культура**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы для специальности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***48*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | ***32*** |
| В том числе: |  |
| Теоретическое обучение |  |
| Практические занятия  | ***32*** |
| *в том числе профессионально-ориентированное содержание* | ***32*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***16*** |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ФК.00 Физическая культура**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов**  | **Тема и содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная занятия студентов** | **Объем часов** | **Формируемые общие компетенции** |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* |
|  | **Раздел 1** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 1 | **Тема 1.1.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Практическая работа №1****Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.** | 2 |
| 2 | **Практическая работа №2****Профилактика переутомления в профессиональной деятельности.** | 2 |
| 3 | **Практическая работа №3****Составления и проведения комплексов упражнений** | 2 |
| 4 | **Практическая работа №4****Определение значимых физических и личностных качеств.** | 2 |
| 5 | **Практическая работа №5****Составление комплексов профессионально-прикладной физической подготовки** | 2 |
| 6 | **Практическая работа №6****Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений** | 2 |
| 7 | **Практическая работа №7****Проведение комплексов упражнений**  | 2 |
| 8 | **Практическая работа №8****Освоение упражнений современных оздоровительных систем** | 2 |
| 9 | **Практическая работа №9****Упражнения на развитие кистей рук**. | 2 |
| 10 | **Практическая работа №10****Упражнения на развитие мышц ног** | 2 |
| 11 | **Практическая работа №11****Упражнения на развитие мышц спины** | 2 |
| 12 | **Практическая работа №12****Силовые упражнения общего воздействия** | 2 |
| 13 | **Практическая работа №13****Силовые упражнения специального воздействия** | 2 |
| 14 | **Практическая работа №14****Развитие координации движений** | 2 |
| 15 | **Практическая работа №15****Круговая тренировка** | 2 |
| 16 | ***Самостоятельная работа:****1. Выполнить приседания 20x10* | 4 |
| 17 | *2. Выполнить отжимание 50х10* | 4 |
| 18 | *3. Составить комплекс утренней гимнастики* | 4 |
| 19 | *4. Ведение дневника самоконтроля* | 4 |
| 20 | **Практическая работа №16****Дифференцированный зачет** | 2 |
| **Всего** | 204 |  |

**3. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Для реализации учебного предмета имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020г. 15экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014г.-35экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. Контроль и оценка результатов освоения предмета ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентов индивидуальных заданий, сдачи дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование****формируемых компетенций** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных****мероприятий** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1.  | - выполнение самостоятельной работы;- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;- составление профессиограммы;- заполнение дневника самоконтроля;- защита реферата;- контрольное тестирование;- составление комплексов упражнений;- оценивание практической работы;- демонстрация комплекса ОРУ;- сдача контрольных нормативов;- сдача норм ГТО;- выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1. |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 1618 | 4,4  | 4,7 | 5,2  | 4,8  | 5,3 | 6,1  |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 1618 | 7,3  | 7,7 | 8,2  | 8,4  | 8,7 | 9,7  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 1618 | 230 и выше  | 210-220 | 200 | 210 и выше  | 180–200 | 170  |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег (м.) | 1618 | 1500  | 1300–1400  | 1100  | 1300  | 1100–1200 | 1000 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 1618 | 13 и выше  | 10–12 | 9 | 16 | 12–15 | 11 |
| 6 | Силовые | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1618 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 |
| 7 | Подтягивание | 1618 | на высокой перекладине из виса, кол-во раз | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз |
| 15 и выше | 10 | 7  | 18  | 15 | 6  |