ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

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

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих

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

Квалификации:

Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом

Газосварщик

Форма обучения очная

Срок освоения ОП СПО ПКРС 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования технический

Зима, 2022

Рабочая программа (далее программа) учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии (профессиям) среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) входящей в укрупнённую группу профессии **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум».

Разработчик:

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. условия реализации программы учебной дисциплины | 8 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 9 |

**паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является составной частью профессиональной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ФК.00 и направлена на формирование **следующих общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения.

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

максимальной учебной нагрузки студента 60 часов в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;

самостоятельной работы студента 20 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **60** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **40** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **38** |
| теоретические занятия | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **42** |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачёта | |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | | | **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала,**  **самостоятельная работа обучающихся.** | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Сущность и содержание ППФП**  в достижении высоких профессиональных результатов | | | | 1 |  |
| 2 | | **Практическая работа №1**  **Бег**  100 м, 500 м. | | | 1 | 2 |
| ***Самостоятельная работа 1:*** *бег без учета времени* | | | | | *4* |
| 3 | | **Практическая работа №2**  **Прыжок в длину с места** | | | 1 |
| 4 | | **Практическая работа №3**  **Упражнения на совершенствование быстроты** | | | 1 |
| 5 | | **Практическая работа №4**  **Метание малого мяча в движущуюся цель** | | | 1 |
| 6 | | **Практическая работа №5**  **Упражнения на развитие кистей рук**,  с предметами и без предметов. | | | 1 |
| 7 | | **Практическая работа №6**  **Упражнения на развитие мышц спины**  через гимнастические упражнения. | | | 1 |
| 8-9 | | **Практическая работа №7**  **Круговая тренировка** | | | 2 |
| ***Самостоятельная работа 2:*** *подъем переворот серии 10х10* | | | | | *4* |
| 10-11 | | **Практическая работа №8**  **Силовые упражнения общего воздействия** | | | 2 |
| 12 | | **Практическая работа №9**  **Упражнения на развитие мышц ног**  по средств прыжков через скакалку. | | | 1 |
| 13-14 | | **Практическая работа №10**  **Развитие статической выносливости мышц ног.** | | | 2 |
| 15-16 | | **Практическая работа №11**  **Упражнения на тренажёрах**. | | | 2 |
| ***Самостоятельная работа 3:*** *приседания 20x10* | | | | | *4* |
| 17 | | **Практическая работа №12**  **Развитие точности движений,**  через передачу мяча в парах. | | | 1 |
| 18-19 | | **Практическая работа №13**  **Игра в баскетбол** | | | 2 |
| 20-21 | | **Практическая работа №14**  **Полоса препятствий** | | | 2 |
| 22 | | **Практическая работа №15**  **Упражнения на развитие точности** | | | 1 |
| 23-24 | | **Практическая работа №16**  **Игра в настольный теннис** | | | 2 |
| 25-26 | | **Практическая работа №17**  **Круговая тренировка** | | | 2 |
| ***Самостоятельная работа 4:*** *ведение дневника самоконтроль* | | | | | *4* |
| 27-28 | | **Практическая работа №18**  **Развитие силы и выносливости**  по средствам занятий на тренажерах | | | 2 |
| 29-30 | | **Практическая работа №19**  **Игра в волейбол** | | | 2 |
| 31-32 | | **Практическая работа №20**  **ОФП** | | | 2 |
| 33-34 | | **Практическая работа №21**  **СФП** | | | 2 |
| 35-36 | | **Практическая работа №22**  **Силовые упражнения общего воздействия** | | | 2 |
| ***Самостоятельная работа 5:*** *отжимание 50х10* | | | | | *4* |
| 37-38 | | **Практическая работа №23**  **Силовые упражнения специального воздействия** | | | 2 |
| 39 | | **Практическая работа №24**  **Упражнения на перекладине**. | | | 1 |
| 40 | | **Дифференцированный зачет** | | | 1 |  |
| **Итого** | | | | | 84 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

Для реализации учебной дисциплины 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 (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 УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# Контрольи оценкарезультатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;  - достижения жизненных и профессиональных целей.  **Знания:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | *Выполнение контрольных нормативов* |

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Юноши** | | |
| **5** | **4** | **3** |  |  |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м (сек.) | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 |  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 |  |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег (м.) | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 |  | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 |  | |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |