

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *Информатика* направлена на реализацию среднего общего образования и является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Информатика» относится к математическому и общему естественнонаучному циклу, включенному в основную профессиональную образовательную программу за счет часов вариативной части ФГОС по специальности с учетом особенностей развития региона, науки, культуры, экономики, технологии социальной сферы.

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

- **личностных:**

- чувство гордости и уважения к истории развития и достижениям отечественной информатики в мировой индустрии информационных технологий;
- осознание своего места в информационном обществе;
- готовность и способность к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- умение использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области, используя для этого доступные источники информации;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе по решению общих задач, в том числе с использованием современных средств сетевых коммуникаций;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, в том числе с использованием современных электронных образовательных ресурсов;
- умение выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий как в профессиональной

деятельности, так и в быту;

– готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций;

- **метапредметных:**

– умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации;

– использование различных видов познавательной деятельности для решения информационных задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для организации учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий;

– использование различных информационных объектов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере в изучении явлений и процессов;

– использование различных источников информации, в том числе электронных библиотек, умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, в том числе из сети Интернет;

– умение анализировать и представлять информацию, данную в электронных форматах на компьютере в различных видах;

– умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации средствами информационных и коммуникационных технологий;

- **предметных:**

– сформированность представлений о роли информации и информационных процессов в окружающем мире;

– владение навыками алгоритмического мышления и понимание методов формального описания алгоритмов, владение знанием основных алгоритмических конструкций, умение анализировать алгоритмы;

– использование готовых прикладных компьютерных программ по профилю подготовки;

– владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;

– владение компьютерными средствами представления и анализа данных в электронных таблицах;

- сформированность представлений о базах данных и простейших средствах управления ими;
- сформированность представлений о компьютерно-математических моделях и необходимости анализа соответствия модели и моделируемого объекта (процесса);
- владение типовыми приемами написания программы на алгоритмическом языке для решения стандартной задачи с использованием основных конструкций языка программирования;
- сформированность базовых навыков и умений по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации;
- понимание основ правовых аспектов использования компьютерных программ и прав доступа к глобальным информационным сервисам;
- применение на практике средств защиты информации от вредоносных программ, соблюдение правил личной безопасности и этики в работе с информацией и средствами коммуникаций в Интернете.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 150 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часов;

самостоятельной работы обучающегося 50 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)	128
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	70
контрольные работы	-
курсовая работы (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельной работы обучающегося (всего)	50
<i>конспектирование текста</i>	10
<i>работа с интернет - ресурсами</i>	6
<i>работа с тренажерами</i>	6
<i>подготовка доклада</i>	24
<i>выполнение расчетно-графических работ</i>	4
Итоговая аттестация в форме (указать)	ДЗ

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДП.10 «Информатика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (практические работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов			Уровень освоения
		теория	ЛПЗ	Сам. раб.	
1	2	3	4	5	6
Введение/ ТБ в компьютерном классе	ТБ в компьютерном классе. Роль информационной деятельности в современном обществе: экономической, социальной, культурной, образовательных сферах.	2			3
Раздел I.	Информационная деятельность человека				
Тема 1.1 Основные этапы развития информационного общества	Основные этапы развития информационного общества. Этапы развития технических средств и информационных ресурсов. Виды профессиональной информационной деятельности человека с использованием технических средств и информационных ресурсов. Стоимостные характеристики информационной деятельности. Правовые нормы, относящиеся к информации, правонарушения в информ. сфере, меры их предупреждения.	2			2
	Самостоятельная работа (работа с интернет – ресурсами): 1. Найти определения свойств информации в разных источниках. 2. Информационные ресурсы общества. Образовательные информационные ресурсы.			4	
Раздел II.	Информация и информационные процессы				
Тема 2.1 Понятие информации и измерение информации	Подходы к понятию и измерению информации. Информационные объекты различных видов. Универсальность дискретного (цифрового) представления информации. Представление информации в двоичной системе счисления.	2			2
	Дискретное (цифровое) представление текстовой, графической, звуковой информации и видеоинформации	2			2
	Понятие различных систем счисления. Перевод чисел из одной системы счисления в другую. Арифметические основы ПК.	2			3
	Основные информационные процессы и их реализация с помощью компьютера: обработка информации.	2			3
	Самостоятельная работа (конспектирование текста): 1. Информационные объекты различных видов. 2. Информатизация как процесс преобразования индустриального общества. 3 Компьютеризация общества. Информатизация общества. 4. Различные подходы для нахождения количества информации. 5. Универсальность дискретного (цифрового) представления текстовой, графической, звуковой информации и видеоинформации.			10	
Самостоятельная работа (выполнение расчетно-графических работ):			4		

	<i>1. Перевод чисел в различных системах счисления. 2. Задачи на формулу Хартли. Решение задач на вычисление объема информации.</i>				
Тема 2.2 Основные информационные процессы и их реализация с помощью компьютеров	Подходы к понятию и измерению информации. Информационные объекты различных видов. Универсальность дискретного (цифрового) представления информации. Представление информации в двоичной системе счисления.	2			3
	Основные информационные процессы и их реализация с помощью компьютера: обработка информации	2			3
	Принципы обработки информации при помощи компьютера. Арифметические и логические основы работы компьютера. Элементная база компьютера.	2			2
Тема 2.3 Управление процессами	Управление процессами. Представление об автоматических и автоматизированных системах управления.	2			2
	Хранение информационных объектов различных видов на разных цифровых носителях. Определение объемов различных носителей информации. Архив информации.	2			3
	Самостоятельная работа (подготовка доклада): <i>1. Доклад на тему: «Основные информационные процессы и их реализация с помощью компьютеров: обработка, хранение, поиск и передача информации». 2. Доклад на тему «Принципы обработки информации при помощи компьютера» 3. Доклад на тему «Оборудование с числовым программным управлением»</i>			18	
Раздел III.	Средства информационных и коммуникационных технологий				
Тема 3.1 Архитектура компьютеров. Основные характеристики компьютеров.	Архитектура компьютеров. Основные характеристики компьютеров. Многообразие компьютеров. Многообразие внешних устройств, подключаемых к компьютеру. Виды программного обеспечения компьютеров. Примеры комплектации компьютерного рабочего места в соответствии с целями его использования для различных направлений профессиональной деятельности (в соответствии с направлениями технической профессиональной деятельности).	2			2
	Практические занятия:				
	<i>1. Практическое занятие №1. Примеры комплектации компьютерного рабочего места в соответствии с целями его использования для различных направлений профессиональной деятельности.</i>			2	3
	<i>2. Практическое занятие №2. Защита информации, антивирусная защита</i>			2	3
	<i>3. Практическое занятие №3. Эксплуатационные требования к компьютерному рабочему месту.</i>			2	3
<i>4. Практическое занятие №4. Профилактические мероприятия для компьютерного рабочего места в соответствии с его комплектацией для профессиональной деятельности.</i>			2	3	

	<i>Самостоятельная работа (работа с интернет – ресурсами):</i> <i>1. Операционная система. Графический интерфейс пользователя. Рабочее место.</i>			2	
Раздел IV.	Технологии создания и преобразования информационных объектов				
Тема 4.1 Понятие об информационных системах и автоматизации информационных процессов.	Понятие об информационных системах и автоматизации информационных процессов.	2			2
	<u>Практические занятия:</u>				
	<i>5. Практическое занятие №5. Создание и редактирование документов.</i>		2		3
	<i>6. Практическое занятие №6. Форматирование документов</i>		2		3
	<i>7. Практическое занятие №7. Ввод формул. Особенности редактора формул.</i>		2		3
	<i>8. Практическое занятие №8. Гипертекст.</i>		2		3
	<i>9. Практическое занятие №9. Компьютерные словари, системы оптического распознаения документов.</i>		2		3
	<i>10. Практическое занятие №10. Электронные таблицы и калькуляторы.</i>		2		3
	<i>11. Практическое занятие №11. Встроенные функции.</i>		2		3
	<i>12. Практическое занятие №12. Сортировка и поиск данных.</i>		2		3
	<i>13. Практическое занятие №13. Построение диаграмм и графиков.</i>		2		3
	<i>14. Практическое занятие №14. Решение задач с помощью электронных таблиц</i>		2		3
	<i>15. Практическое занятие №15. Задачи оптимизации в Excel</i>		2		3
	<i>16. Практическое занятие №16. Обмен данными между Excel и другими приложениями Windows.</i>		2		3
	<i>17. Практическое занятие №17. Базы данных. Создание БД.</i>		2		3
	<i>18. Практическое занятие №18. Система управления базами данных.</i>		2		3
	<i>19. Практическое занятие №19. Обработка данных в БД.</i>		2		3
	<i>20. Практическое занятие №20. Реляционные БД.</i>		2		3
	<i>21. Практическое занятие №21. Интегрированная среда разработки на языке программирования.</i>		2		3
	<i>22. Практическое занятие №22. Арифметические операции и функции преобразования типов данных.</i>		2		3
	<i>23. Практическое занятие №23. Строковые операции.</i>		2		3
	<i>24. Практическое занятие №24. Создание меню и панелей инструментов проектов.</i>		2		3
	<i>25. Практическое занятие №25. Компьютерные презентации с использованием мультимедиа технологий.</i>		2		3
	<i>26. Практическое занятие №26. Разработка презентации.</i>		2		3
	<i>27. Практическое занятие №27. Использование анимации.</i>		2		3
	<i>28. Практическое занятие №28. Интерактивная презентация.</i>		2		3
	<i>29. Практическое занятие №29. Технология WWW. Браузеры</i>		2		3

	Самостоятельная работа (работа с тренажерами): <i>Подготовка доклада «Технология WWW. Браузер»</i>			6	3
	30. Практическое занятие №30. <i>Электронная почта и телеконференции. Интерактивное общение.</i>		2		3
	31. Практическое занятие №31. <i>Поиск информации в интернете. Файловые архивы. Работа с Интернет-СМИ, Интернет-библиотекой и пр.</i>		2		3
	32. Практическое занятие №32. <i>HTML – язык разметки гипертекста.</i>		2		3
	33. Практическое занятие №33. <i>Вставка изображений, гиперссылок, таблиц, цветовых схем.</i>		2		3
	34. Практическое занятие №34. <i>Интерактивные формы на Web – страницах.</i>		2		3
	35. Практическое занятие №35. <i>Инструментальные средства создания Web - страниц</i>		2		3
Раздел V.	Телекоммуникационные технологии				
Тема 5.1 Представления о тех. и програм. сред. телекоммуникац. технологий. Интернет-технологии, способы и скоростные характ. подключ., провайдер.	Поиск информации с использованием компьютера. Программные поисковые сервисы. Использование ключевых слов, фраз для поиска информации. Комбинации условия поиска.		2		2
Тема 5.2 Возможности сетевого программного обеспечения для организации коллективной деятельности в глобальных и локальных компьютерных сетях.	Возможности сетевого программного обеспечения для организации коллективной деятельности в глобальных и локальных компьютерных сетях: электронная почта, чат, видеоконференция, интернет-телефония.		2		2
Тема 5.2 Возможности сетевого программного обеспечения для организации коллективной деятельности в глобальных и локальных компьютерных сетях.	Самостоятельная работа (работа с тренажерами): 1. <i>Работа с программным обеспечением.</i> 2. <i>Инсталляция программного обеспечения (в соответствии с то профес. деятельности), его использование и обновление.</i> 3. <i>Лицензионные программные продукты.</i> 4. <i>Примеры использования внешних устройств.</i> 5. <i>Хранение информационных объектов различных видов на информационных носителях.</i> 6. <i>Формирование запросов для работы с электронными каталогами библиотек, музеев, книгоиздания, СМИ в рамках учебных заданий из различных предметных областей.</i> 7. <i>Защита информации. Антивирусная защита.</i>		6		
	Дифференцированный зачет		2		
			30	70	50
			Всего	150	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета информатики и информационных технологий в профессиональной деятельности, лаборатории автоматизированных информационных систем.

Учебно-наглядные: технологические карточки, задания для тестирования, карточки, набор тематических презентаций. Технологические карточки и набор тематических презентаций обеспечивают необходимую наглядность той или иной темы. Задания для тестирования и карточки с вопросами (по каждому разделу) позволяют учащимся обобщить, лучше усвоить и закрепить учебный материал.

ИНСТРУМЕНТЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА):

- Операционная система;
- Файловый менеджер (в составе операционной системы или др.);
- Почтовый клиент (входит в состав операционных систем или др.)
- Антивирусная программа;
- Программа-архиватор;
- Комплект общеупотребимых программ, включающий: текстовый редактор, программу разработки презентаций, электронные таблицы;
- Редакторы векторной и растровой графики;
- Мультимедиа проигрыватель;
- Программа для проведения видеомонтажа и сжатия видеофайлов;
- Браузер;
- Коллекция цифровых образовательных ресурсов по различным учебным предметам;

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ):

- Мультимедиа проектор – 1 шт.;
- Персональный компьютер – рабочее место учителя – 1 шт.;
- Персональный компьютер - рабочее место ученика – 12 шт.;
- Принтер лазерный сетевой – 1 шт.;
- Интерактивная доска – 1 шт.;
- Комплект сетевого оборудования – 1 шт.;
- Сканер – 1 шт.;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Информатика, Е.А. Колмыкова, И.А. Кумскова 8-е изд. Академия 2011г.
2. Основы информатики, Жиров М.В., Палтиевич А.Р., Соколов А.В., Москва 2008г.
3. Информатика и ИКТ: практикум для профессий и специальностей естественно-научного и гуманитарного профилей : учеб. пособие для студ.учреждений сред. проф. образования. Цветкова М. С., Хлобыстова И.Ю. М., 2014.

Дополнительные источники:

1. Информатика и информационные технологии. Учебник для 10, 11 классов / Н. Д. Угринович – М. БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. 213 с: ил.
2. Информационное обеспечение управленческой деятельности уч. пособие / Е.Е. Степанова, Н.В. Хмелевская, 2010
3. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учебное пособие для студентов сред. проф. Образования / Е.В. Михеева, 2010
4. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учебное пособие / Е.Л. Федотова, 2010

Интернет ресурсы:

1. www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – ФЦИОР).
2. www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
3. www.intuit.ru/studies/courses (Открытые интернет-курсы «Интуит» по курсу «Информатика»).
4. www.lms.iite.unesco.org (Открытые электронные курсы «ИИТО ЮНЕСКО» по информативным технологиям).
5. <http://ru.iite.unesco.org/publications> (Открытая электронная библиотека « ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании).
6. www.megabook.ru (Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия, разделы «Наука / Математика. Кибернетика» и «Техника / Компьютеры и интернет»).
7. www.ict.edu.ru (Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»).
8. www.digital.edu.ru (Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования»).
9. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации).
10. www.freeshool.altlinux.ru (портал Свободного программного обеспечения).
11. www.heap.altlinux.org/issues/textbooks (учебники и пособия по Linux).
12. www.books.altlinux.ru/altlibrary/openoffice (электронная книга «OpenOffice.org. Теория и практика»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Освоение содержания учебной дисциплины «Информатика» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

<i>Результаты обучения (основные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – чувство гордости и уважения к истории развития и достижениям отечественной информатики в мировой индустрии информационных технологий; – осознание своего места в информационном обществе; – готовность и способность к самостоятельной и ответственной творческой деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий; – умение использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области, используя для этого доступные источники информации; – умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе по решению общих задач, в том числе с использованием современных средств сетевых коммуникаций; – умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития, в том числе с использованием современных электронных образовательных ресурсов; – умение выбирать грамотное поведение при использовании разнообразных средств информационно-коммуникационных технологий, как в профессиональной деятельности, так и в быту; – готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности на основе развития личных информационно-коммуникационных компетенций; <p>• метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации; – использование различных видов познавательной деятельности для решения информационных задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для организации учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий; – использование различных информационных объектов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере в изучении явлений 	<p>Практическое занятие Экзамен Домашние работы Внеаудиторная самостоятельная работа</p>

и процессов;

– использование различных источников информации, в том числе электронных библиотек, умение критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, в том числе из сети Интернет;

– умение анализировать и представлять информацию, данную в электронных форматах на компьютере в различных видах;

– умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации средствами информационных и коммуникационных технологий;

предметных:

– сформированность представлений о роли информации и информационных процессов в окружающем мире;

— владение навыками алгоритмического мышления и понимание методов формального описания алгоритмов, владение знанием основных алгоритмических конструкций, умение анализировать алгоритмы;

— использование готовых прикладных компьютерных программ по профилю подготовки;

— владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;

— владение компьютерными средствами представления и анализа данных в электронных таблицах;

— сформированность представлений о базах данных и простейших средствах управления ими;

— сформированность представлений о компьютерно-математических моделях и необходимости анализа соответствия модели и моделируемого объекта (процесса);

— владение типовыми приемами написания программы на алгоритмическом языке для решения стандартной задачи с использованием основных конструкций языка программирования;

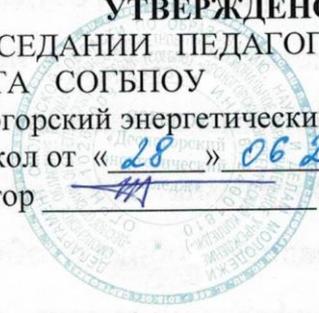
— сформированность базовых навыков и умений по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации;

— понимание основ правовых аспектов использования компьютерных программ и прав доступа к глобальным информационным сервисам;

— применение на практике средств защиты информации от вредоносных программ, соблюдение правил личной безопасности и этики в работе с информацией и средствами коммуникаций в Интернете.

смоленское областное
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Десногорский энергетический колледж»

УТВЕРЖДЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА СОГБПОУ
«Десногорский энергетический колледж»
протокол от « 28 » 06 2022 № 52
Директор Н.С. Черных



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина: ОДП.12 ХИМИЯ

Специальность ФГОС СПО 13.02.05 «Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях».

Курс: 1

Количество часов: 118 час

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Химия» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, 2015г.) в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности: 13.02.05 «Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.02.2013г № 146).

РАССМОТРЕНО на заседании
УМО

протокол № 14 от «23» 06 20 22 г
председатель УМО

_____ Г.Н. Коренькова

Заместитель директора

_____ 

СОГЛАСОВАНО и РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению

на заседании совета по методической и инновационной работе

пр. № 3 от «24» 20 22 г.

Составитель: Муравьева Ж.И., преподаватель, СОГБОУ СПО «Десногорский энергетический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Химия

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Химия» предназначена для изучения в СОГБПОУ «Десногорский энергетический колледж», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по специальности ФГОС СПО 13.02.05 «Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина «Химия» относится к циклу дополнительных учебных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Химия», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной химической науки; химически грамотное поведение в профессиональной деятельности и в быту при обращении с химическими веществами, материалами и процессами;
- готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности и объективное осознание роли химических компетенций в этом;
- умение использовать достижения современной химической науки и химических технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;

- **метапредметных:**

- использование различных видов познавательной деятельности и основных интеллектуальных операций (постановки задачи, формулирования гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов) для решения поставленной задачи, применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон химических

объектов и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;

- использование различных источников для получения химической информации, умение оценить ее достоверность для достижения хороших результатов в профессиональной сфере;

• **предметных:**

- сформированность представлений о месте химии в современной научной картине мира; понимание роли химии в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;
- владение основополагающими химическими понятиями, теориями, законами и закономерностями; уверенное пользование химической терминологией и символикой;
- владение основными методами научного познания, используемыми в химии: наблюдением, описанием, измерением, экспериментом; умение обрабатывать, объяснять результаты проведенных опытов и делать выводы; готовность и способность применять методы познания при решении практических задач;
- сформированность умения давать количественные оценки и производить расчеты по химическим формулам и уравнениям;
- владение правилами техники безопасности при использовании химических веществ;
- сформированность собственной позиции по отношению к химической информации, получаемой из разных источников.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;

самостоятельной работы обучающегося 57 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)	<i>118</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>114</i>
в том числе:	
лабораторные работы	<i>46</i>
практические работы	<i>12</i>
практические занятия	<i>18</i>
контрольные работы	<i>4</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>57</i>
в том числе:	
<i>Подготовка к лабораторным и практическим работам</i>	<i>12</i>
<i>Составление и заполнение таблиц</i>	<i>1</i>
<i>Подготовка к аудиторным занятиям</i>	<i>38</i>
<i>Составление опорного конспекта по теме</i>	<i>2</i>
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>	<i>4</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Химия

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	наименование Объем часов			Уровень освоения
		1	2	3	
	Содержание учебного материала	Теор	ЛПЗ	Сам.р	
Введение	Научные методы познания веществ и химических явлений. Роль эксперимента и теории в химии. Моделирование химических процессов. Значение химии при освоении профессий СПО и специальностей СПО технического профиля профессионального образования.	1			2
Раздел 1: Органическая химия					
Тема 1: Основные понятия органической химии и теория строения органических соединений	Содержание учебного материала	8			
	Предмет органической химии. Природные, искусственные и синтетические органические вещества. Сравнение органических веществ с неорганическими. Валентность. Химическое строение как порядок соединения атомов в молекулы по валентности.	5			2
	Классификация органических веществ. Классификация веществ по строению углеродного скелета и наличию функциональных групп. Гомологи и гомология. Начала номенклатуры IUPAC.				2
	Классификация реакций в органической химии. Реакции присоединения (гидрирования, галогенирования, гидрогалогенирования, гидратации). Реакции отщепления (дегидрирования, дегидрогалогенирования, дегидратации). Реакции замещения. Реакции изомеризации.				2
	Теория строения органических соединений. Углеродный скелет. Радикалы. Функциональные группы. Гомологический ряд, гомологи. Структурная изомерия.				
Контрольные работы:					
Практические работы:					
Самостоятельная работа:			3		

	<p>1. Составление и заполнение таблицы «Основные классы органических соединений»</p> <p>2. Подготовка к аудиторным занятиям: - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач</p>			1 2	3
	Содержание учебного материала	16			
Тема 2: Углеводороды и их природные источники	<p>Алканы: гомологический ряд, изомерия и номенклатура алканов. Химические свойства алканов (метана, этана): горение, замещение, разложение, дегидрирование. Применение алканов на основе свойств.</p> <p>Алкены. Этилен, его получение (дегидрированием этана, деполимеризацией полиэтилена). Гомологический ряд, изомерия, номенклатура алкенов. Химические свойства этилена: горение, качественные реакции (обесцвечивание бромной воды и раствора перманганата калия), гидратация, полимеризация. Применение этилена на основе свойств.</p> <p>Диены и каучуки. Понятие о диенах как углеводородах с двумя двойными связями. Сопряженные диены. Химические свойства бутадиена-1,3 и изопрена: обесцвечивание бромной воды и полимеризация в каучуки. Натуральный и синтетические каучуки. Резина.</p> <p>Алкины. Ацетилен. Химические свойства ацетилена: горение, обесцвечивание бромной воды, присоединение хлороводорода и гидратация. Применение ацетилена на основе свойств. Межклассовая изомерия с алкадиенами.</p> <p>Арены. Бензол. Химические свойства бензола: горение, реакции замещения (галогенирование, нитрование). Применение бензола на основе свойств.</p> <p>Природные источники углеводородов. Природный газ: состав, применение в качестве топлива. Нефть. Состав и переработка нефти. Перегонка нефти. Нефтепродукты.</p>	8			2
					2
					2
					2
					2
			2		

	Практическая работа № 1 «Качественное определение углерода, водорода и хлора в органических веществах»		2		3
	Контрольные работы:				
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к практической работе «Качественное определение углерода, водорода и хлора в органических веществах». 2. Подготовка к аудиторным занятиям: - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач			6 1 5	3
	Содержание учебного материала		30		
Тема 3: Кислородсодержащие органические соединения	Спирты. Получение этанола брожением глюкозы и гидратацией этилена. Гидроксильная группа как функциональная. Понятие о предельных одноатомных спиртах. Химические свойства этанола: взаимодействие с натрием, образование простых и сложных эфиров, окисление в альдегид. Применение этанола на основе свойств. Алкоголизм, его последствия и предупреждение. Глицерин как представитель многоатомных спиртов. Качественная реакция на многоатомные спирты. Применение глицерина. Фенол. Физические и химические свойства фенола. Взаимное влияние атомов в молекуле фенола: взаимодействие с гидроксидом натрия и азотной кислотой. Применение фенола на основе свойств. Альдегиды. Понятие об альдегидах. Альдегидная группа как функциональная. Формальдегид и его свойства: окисление в соответствующую кислоту, восстановление в соответствующий спирт. Получение альдегидов окислением соответствующих спиртов. Применение формальдегида на основе его свойств. Карбоновые кислоты. Понятие о карбоновых кислотах. Карбоксильная группа как функциональная. Гомологический ряд предельных одноосновных карбоновых кислот. Получение карбоновых кислот окислением альдегидов. Химические свойства уксусной кислоты: общие	14			2
					2
					2
					2
					2
					2

	<p>свойства с минеральными кислотами и реакция этерификации. Применение уксусной кислоты на основе свойств. Высшие жирные кислоты на примере пальмитиновой и стеариновой.</p> <p>Сложные эфиры и жиры. Получение сложных эфиров реакцией этерификации. Сложные эфиры в природе, их значение. Применение сложных эфиров на основе свойств.</p> <p>Жиры как сложные эфиры. Классификация жиров. Химические свойства жиров: гидролиз и гидрирование жидких жиров. Применение жиров на основе свойств. Мыла.</p> <p>Углеводы. Углеводы, их классификация: моносахариды (глюкоза, фруктоза), дисахариды (сахароза) и полисахариды (крахмал и целлюлоза).</p> <p>Глюкоза – вещество с двойственной функцией – альдегидоспирт. Химические свойства глюкозы: окисление в глюконовую кислоту, восстановление в сорбит, спиртовое брожение. Применение глюкозы на основе свойств.</p> <p>Значение углеводов в живой природе и жизни человека. Понятие о реакциях поликонденсации и гидролиза на примере взаимопревращений: глюкоза → полисахарид. Полисахариды как биополимеры.</p>				
	Контрольные работы:				
	Лабораторные работы:		6		
	Лабораторная работа № 1 «Химические свойства спиртов»		2		
	Лабораторная работа № 2 «Свойства карбоновых кислот».		2		
	Лабораторная работа № 3 «Свойства углеводов».		2		
	Самостоятельная работа:			10	3
	1. Подготовка к лабораторным работам «Химические свойства спиртов», «Свойства карбоновых кислот», «Свойства углеводов»			3	
	2. Подготовка к аудиторным занятиям: - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач			7	
	Содержание учебного материала		24		
Тема 4:	Амины. Понятие об аминах. Алифатические амины, их классификация и номенклатура. Анилин, как органическое	6			2
					2

Азотсодержащие органические соединения. Полимеры	основание. Получение анилина из нитробензола. Применение анилина на основе свойств.				2
	Аминокислоты. Аминокислоты как амфотерные дифункциональные органические соединения. Химические свойства аминокислот: взаимодействие со щелочами, кислотами и друг с другом (реакция поликонденсации). Пептидная связь и полипептиды. Применение аминокислот на основе свойств.				2
	Белки. Первичная, вторичная, третичная структуры белков. Химические свойства белков: горение, денатурация, гидролиз, цветные реакции. Биологические функции белков. Белки как биополимеры.				
	Полимеры. Белки и полисахариды как биополимеры. Пластмассы. Получение полимеров реакцией полимеризации и поликонденсации. Термопластичные и терморезистивные пластмассы. Представители пластмасс. Фенолоформальдегидные пластмассы.				
	Волокна, их классификация. Получение волокон. Отдельные представители химических волокон.				
	Лабораторные и практические работы:		6		
	Лабораторная работа №4 «Изучение химических свойств белков».		2		3
	Практическая работа № 2 «Распознавание пластмасс и волокон».		2		3
	Практическая работа № 3 «Идентификация органических соединений».		2		3
	Контрольные работы:		2		
Контрольная работа по темам №1,2 3,4		2		3	
Самостоятельная работа: 1. Подготовка к лабораторным и практическим работам «Изучение химических свойств белков», «Распознавание пластмасс и волокон», «Идентификация органических соединений» 2. Подготовка к аудиторным занятиям: - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач			10 3 7	3	

Раздел 2: Общая и неорганическая химия					
	<i>Содержание учебного материала</i>	6			
Тема 5: Основные понятия и законы химии	Основные понятия химии. Вещество. Атом. Молекула. Химический элемент. Аллотропия. Простые и сложные вещества. Качественный и количественный состав веществ. Химические знаки и формулы. Относительные атомная и молекулярная массы. Количество вещества. Основные законы химии. Стехиометрия. Закон сохранения массы веществ. Закон постоянства состава веществ молекулярной структуры. Закон Авогадро и следствия их него. Расчетные задачи на нахождение относительной молекулярной массы, определение массовой доли химических элементов в сложном веществе.	4			2
	Практические работы:				
	Контрольные работы:				
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к аудиторным занятиям: - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач				2
	<i>Содержание учебного материала</i>	8			
Тема 6: Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева и строение атома	Периодический закон Д.И. Менделеева. Открытие Д.И. Менделеевым Периодического закона. Периодический закон в формулировке Д.И. Менделеева. Периодическая таблица химических элементов – графическое отображение периодического закона. Структура периодической таблицы: периоды (малые и большие), группы (главная и побочная). Современная формулировка периодического закона. Значение периодического закона и периодической системы химических элементов Д.И. Менделеева для развития науки и понимания химической картины мира.	2			2
	Практические занятия:				2
	Практическое занятие №1 Строение атома и периодический закон Д.И. Менделеева. Атом – сложная частица. Ядро (протоны и нейтроны) и электронная				2

	<p>оболочка. Изотопы. Строение электронных оболочек атомов элементов малых периодов. Особенности строения электронных оболочек атомов элементов больших периодов (переходных элементов). Понятие об орбиталях. s-, p- и d-Орбитали. Электронные конфигурации атомов химических элементов.</p>				
	Контрольные работы:				
	<p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка к аудиторным занятиям: - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач 2. Составление опорного конспекта по теме « Значение периодического закона и периодической системы Д.И. Менделеева»</p>			4 2 2	3
	Содержание учебного материала	16			
Тема 7: Строение вещества	<p>Химическая связь. Металлическая связь. Металлическая кристаллическая решетка и металлическая химическая связь. Физические свойства металлов. Агрегатные состояния веществ и водородная связь. Твердое, жидкое и газообразное состояния веществ. Переход вещества из одного агрегатного состояния в другое. Водородная связь. Чистые вещества и смеси. Понятие о смеси веществ. Гомогенные и гетерогенные смеси. Состав смесей: объемная и массовая доли компонентов смеси, массовая доля примесей. Дисперсные системы. Понятие о дисперсной системе. Дисперсная фаза и дисперсионная среда. Классификация дисперсных систем. Понятие о коллоидных системах. Вода. Растворы. Растворение. Вода как растворитель. Растворимость веществ. Насыщенные, ненасыщенные, пересыщенные растворы. Зависимость растворимости газов, жидкостей и твердых веществ от различных факторов. Массовая доля растворенного вещества. Растворение как физико-химический процесс. Тепловые эффекты при растворении. Кристаллогидраты. Применение воды в</p>	4			2
					2

	технических целях. Жесткость воды и способы ее устранения.				
	Практические занятия и работы:		6		
	Практическое занятие №2 Ионная химическая связь. Катионы, их образование из атомов в результате процесса окисления. Анионы, их образование из атомов в результате процесса восстановления. Ионная связь, как связь между катионами и анионами за счет электростатического притяжения. Классификация ионов: по составу, знаку заряда, наличию гидратной оболочки. Ионные кристаллические решетки. Свойства веществ с ионным типом кристаллической решетки.		2		3
	Практическое занятие №3 Ковалентная химическая связь. Механизм образования ковалентной связи (обменный и донорно-акцепторный). Электроотрицательность. Ковалентные полярная и неполярная связи. Кратность ковалентной связи. Молекулярные и атомные кристаллические решетки. Свойства веществ с молекулярными и атомными кристаллическими решетками.		2		3
	Практическая работа № 4. Приготовление раствора заданной концентрации.		2		3
	Контрольные работы:				
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к практической работе «Приготовление раствора заданной концентрации». 2. Подготовка к аудиторным занятиям - составление схем образования химических связей в молекулах - решение расчетных задач на определение концентрации растворов			6 1 5	3
	Содержание учебного материала	28			
Тема 8: Химические реакции и электролитическая	Классификация химических реакций. Реакции соединения, разложения, замещения, обмена. Каталитические реакции. Обратимые и необратимые реакции. Гомогенные и гетерогенные реакции. Экзотермические и эндотермические	8			2

диссоциация	реакции. Тепловой эффект химических реакций. Термохимические уравнения. Скорость химических реакций. Понятие о скорости химических реакций. Зависимость скорости химических реакций от различных факторов: природы реагирующих веществ, их концентрации, температуры, поверхности соприкосновения и использования катализаторов. Окислительно-восстановительные реакции. Степень окисления. Окислитель и восстановление. Восстановитель и окисление. Метод электронного баланса для составления уравнений окислительно-восстановительных реакций. Понятие об электролизе. Электролиз расплавов. Электролиз растворов. Электролитическое получение алюминия. Практическое применение электролиза. Гальванопластика. Гальваностегия. Рафинирование цветных металлов.				2
	Практические занятия и работы:		10		
	Практическое занятие № 4. Электролитическая диссоциация. Электролиты и неэлектролиты. Электролитическая диссоциация. Механизмы электролитической диссоциации для веществ с различными типами химической связи. Гидратированные и негидратированные ионы. Степень электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты. Основные положения теории электролитической диссоциации. Кислоты, основания и соли как электролиты.		2		
	Практическое занятие №5 Обратимость химических реакций. Обратимые и необратимые реакции. Химическое равновесие и способы его смещения.		2		
	Лабораторные работы:		6		

	<p>Лабораторная работа № 5 «Реакции обмена между растворами электролитов».</p> <p>Лабораторная работа № 6 «Испытание растворов солей индикаторами»</p> <p>Лабораторная работа № 7 «Изучение влияний на скорость химических реакций»</p>		2		3
			2		3
			2		3
	Контрольные работы:				
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка к лабораторным работам «Реакции обмена между растворами электролитов», «Испытание растворов солей индикаторами», «Изучение влияний на скорость химических реакций»</p> <p>2. Подготовка к аудиторным занятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление уравнений химических реакций; - составление молекулярных, полных и кратких ионных уравнений; - определение направления протекания химических реакций; - составление уравнений окислительно-восстановительных реакций; - составление уравнений электролиза растворов и расплавов солей 			10	3
				3	
				7	
	Содержание учебного материала		38		
Тема 9: Классификация неорганических соединений и их свойства	<p>Кислоты и их свойства. Кислоты как электролиты, их классификация по различным признакам. Химические свойства кислот в свете теории электролитической диссоциации. Особенности взаимодействия концентрированной серной и азотной кислот с металлами. Основные способы получения кислоты.</p> <p>Основания и их свойства. Основания как электролиты, их классификация по различным признакам. Химические свойства оснований в свете теории электролитической диссоциации. Разложение нерастворимых в воде оснований. Основные способы получения оснований.</p> <p>Соли и их свойства. Соли как электролиты. Соли средние, кислые и основные. Химические свойства солей в свете теории электролитической диссоциации. Способы получения солей. Гидролиз солей.</p> <p>Оксиды и их свойства. Солеобразующие и</p>	10			2
					2

	<p>несолеобразующие оксиды. Основные, амфотерные и кислотные оксиды. Зависимость характера оксида от степени окисления образующего его металла. Химические свойства оксидов. Получение оксидов.</p> <p>Металлы. Особенности строения атомов и кристаллов. Физические свойства металлов. Классификация металлов по различным признакам. Химические свойства металлов. Электрохимический ряд напряжений металлов. Металлотермия.</p> <p>Общие способы получения металлов. Понятие о металлургии. Пирометаллургия, гидрометаллургия и электрометаллургия. Сплавы черные и цветные. Коррозия металлов: химическая и электрохимическая. Зависимость скорости коррозии от условий окружающей среды. Классификация коррозии металлов по различным признакам. Способы защиты металлов от коррозии.</p> <p>Неметаллы. Особенности строения атомов. Неметаллы – простые вещества. Зависимость свойств галогенов от их положения в Периодической системе. Окислительные и восстановительные свойства неметаллов в зависимости от их положения в ряду электроотрицательности.</p>				
	Практические занятия:		8		
	<p>Практическое занятие №6 «Ионное произведение воды. Определение pH растворов».</p> <p>Практическое занятие №7 «Составление схем гальванических элементов. Расчет ЭДС».</p> <p>Практическое занятие № 8 «Составление схем электролиза. Расчеты по законам Фарадея».</p> <p>Практическое занятие № 9 «Составление схем коррозионных элементов. Определение возможности протекания коррозии».</p>		8		3
	Лабораторные и практические работы:		6		
	<p>Лабораторная работа № 8 «Химические свойства металлов».</p> <p>Практическая работа №5 «Решение экспериментальных</p>		6		3

	задач по основным классам неорганических соединений» Практическая работа №6 «Получение, соби́рание и распознавание газов».				
	Контрольные работы:	2			
	Контрольная работа по темам №5,6, 7,8,9	2			
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к лабораторным и практическим работам «Химические свойства металлов» «Решение экспериментальных задач по основным классам неорганических соединений» «Получение, соби́рание и распознавание газов». 2. Подготовка к промежуточной аттестации - решение заданий на осуществление превращений - решение расчетных задач			10 2 4	3
	Дифференцированный зачет	2			2
	Всего	68	46	57	
	ИТОГО:	118			

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Химических дисциплин, лаборатория аналитической химии, топлива и масел».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Таблицы:

- Периодическая система;
- Растворимость кислот, оснований, солей в воде и среда;
- Классификация веществ;
- Электрохимический ряд напряжений металлов;
- Связь между классами неорганических соединений;
- Количественные величины в химии;
- Значение электроотрицательности химических элементов;
- Форма и перекрывание электронных облаков;
- Ионная связь;
- Отношения между различными типами химической связи;
- Образование водородных связей в молекулах;
- Строение атома углерода
- Метан;
- Этан и бутан;
- Спирты и альдегиды;
- Пространственная изомерия бутилена;
- Этилен;
- Ацетилен;
- Бензол;
- Структура молекулы белка;
- Образование водородных связей в молекулах;

Коллекции:

- Естественные каменные строительные материалы; поделочно-декоративные камни;
- Руды цветных металлов; неметаллические полезные ископаемые;
- Сырье для разных отраслей промышленности;
- Горючие полезные ископаемые; руды черных металлов;
- Силикаты; органические природные соединения; горные породы;
- Самородные элементы; оксиды; сульфиды;
- Галогениды; соли кислородных кислот;
- Калийные удобрения; сложные удобрения; микроудобрения;
- Азотистые удобрения; фосфорные и комплексные удобрения;
- Сырье для химической промышленности;
- Сырье для машиностроительной промышленности;
- Сырье для цветной металлургии;
- Сырье для черной металлургии;
- Сырье для строительной промышленности;
- Нефть;
- Металлы;
- Каучуки;
- Алюминий;
- Стекло;
- Сталь;
- Чугун;
- Шкала твердости
- Метан;
- Этан и бутан;
- Спирты и альдегиды;
- Пространственная изомерия бутилена;

- Этилен;
- Ацетилен;
- Бензол;
- Структура молекулы белка;
- Образование водородных связей в молекулах;

Посуда:

- Воронка капельная;
- Колба коническая КН-250, КН-500,
- Колба круглодонная КК-50, КК-250;
- Колба плоскодонная КП 50, КП – 250,
- Колба мерная,
- Комплект пробирок,
- Комплект стаканов;
- Цилиндры измерительные;
- Слянки с пипеткой для взятия растворов;
- Пипетки;
- Эксикатор;
- Чаша кристаллизационная;
- Наборы фарфоровой посуды;

Приборы:

- Аппарат для дистилляции воды;
- Весы технические второго класса;
- Шкаф сушильный;
- Шкаф вытяжной;
- Аппарат Кипа;
- Газометр;
- Прибор Черняка;
- Спиртовка лабораторная;
- Комплект стеклянных трубок комбинированный;
- Столик подъемный;
- Штатив для демонстрационных пробирок;
- Штативы для лабораторных пробирок.

Химические реактивы:

Кислоты:

- Азотная,
- Фосфорная;
- Соляная;
- Серная;
- Уксусная;
- Бензойная;
- Масляная.

Гидроксиды:

- Гидроксид калия;
- Гидроксид натрия;
- Гидроксид кальция;
- Гидроксид аммония.

Металлы:

- Алюминий;
- Цинк;
- Никель;
- Цирконий;
- Железо.

Оксиды:

- Оксид цинка;
- Оксид магния;
- Оксид железа (III)

Соли:

- Хлориды;
- Сульфаты;
- Карбонаты;
- Силикаты;
- Нитраты;
- Ацетаты;
- Фториды;
- Йодиды;
- Хроматы;
- Желтая кровяная соль;
- Красная кровяная соль.

Индикаторы:

- Лакмус красный;
- Универсальный индикатор;
- Фенолфталеин;
- Метиловый оранжевый

Органические вещества:

- Фенол;
- Глицерин;
- Анилин;
- Нефть;
- Глюкоза;
- Сахароза;
- Спирт этиловый;
- Спирт изоамиловый;
- Спирт изобутиловый
- Масла.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. О.С. Габриелян «Химия – 10 базовый уровень», М.: Дрофа, 2016– 191с.
2. О.С. Габриелян «Химия – 11 базовый уровень», М.: Дрофа, 2016– 223с.

Дополнительные источники:

3. О.С. Габриелян, Г.Г. Лысова «Химия – 11», М.: Дрофа, 2004–285с.
4. О.С. Габриелян и др. «Химия – 10», М.: Дрофа, 2004 – 304с.
5. Э.Е. Нифантьев, Н.Г. Парамонова «Основы прикладной химии», М.: Владос, 2002– 144с.
6. А.М. Адашкин, В.М. Зуев «Материаловедение (металлообработка)», М.: ПрофОбрИздат, 2002 – 240с.

Интернет ресурсы:

www.pvg.mk.ru (олимпиада «Покори Воробьевы горы»).

www.hemi.wallst.ru (Образовательный сайт для школьников «Химия»).

www.alhimikov.net (Образовательный сайт для школьников).

www.chem.msu.su (Электронная библиотека по химии).

www.enauki.ru (интернет-издание для учителей «Естественные науки»).

www.1september.ru (методическая газета «Первое сентября»).

www.hvsh.ru (журнал «Химия в школе»).

www.hij.ru (журнал «Химия и жизнь»).

www.chemistry-chemists.com (электронный журнал «Химики и химия»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достигнуть следующих результатов:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ личностных: - чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной химической науки; химически грамотное поведение в профессиональной деятельности и в быту при обращении с химическими веществами, материалами и процессами; - готовность к продолжению образования и повышению квалификации в избранной профессиональной деятельности и объективное осознание роли химических компетенций в этом; - умение использовать достижения современной химической науки и химических технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности; ○ метапредметных: - использование различных видов познавательной деятельности и основных интеллектуальных операций (постановки задачи, формулирования гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов) для решения поставленной задачи, применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон химических объектов и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере; - использование различных источников для получения химической информации, умение оценить ее достоверность для достижения хороших результатов в профессиональной сфере; ○ предметных: - сформированность представлений о 	<p>Дифференцированные задания, аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа, практические занятия, лабораторные и практические работы, контрольные работы, дифференцированный зачет</p>

<p>месте химии в современной научной картине мира; понимание роли химии в формировании кругозора и функциональной грамотности человека для решения практических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основополагающими химическими понятиями, теориями, законами и закономерностями; уверенное пользование химической терминологией и символикой; - владение основными методами научного познания, используемыми в химии: наблюдением, описанием, измерением, экспериментом; умение обрабатывать, объяснять результаты проведенных опытов и делать выводы; готовность и способность применять методы познания при решении практических задач; - сформированность умения давать количественные оценки и производить расчеты по химическим формулам и уравнениям; - владение правилами техники безопасности при использовании химических веществ; - сформированность собственной позиции по отношению к химической информации, получаемой из разных источников. 	
--	--

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Важнейшие химические понятия	Умение давать определение и оперировать следующими химическими понятиями: вещество, химический элемент, атом, молекула, относительные атомная и молекулярная массы, ион, аллотропия, изотопы, химическая связь, электроотрицательность, валентность, степень окисления, моль, молярная масса, молярный объем газообразных веществ, вещества молекулярного и немолекулярного строения, растворы, электролит и неэлектролит, электролитическая диссоциация, окислитель и восстановитель, окисление и восстановление, тепловой эффект реакции, скорость химической реакции, катализ, химическое равновесие, углеродный скелет, функциональная группа, изомерия, гомология

Основные законы химии	<p>Формулирование законов сохранения массы веществ и постоянства состава веществ.</p> <p>Установка причинно-следственной связи между содержанием этих законов и написанием химических формул и уравнений. Установка эволюционной сущности менделеевской и современной формулировок периодического закона Д. И. Менделеева. Объяснение физического смысла символики периодической таблицы химических элементов Д. И. Менделеева (номеров элемента, периода, группы) и установка причинно-следственной связи между строением атома и закономерностями изменения свойств элементов и образованных ими веществ в периодах и группах.</p> <p>Характеристика элементов малых и больших периодов по их положению в Периодической системе Д. И. Менделеева</p>
Основные теории химии	<p>Установка зависимости свойств химических веществ от строения атомов образующих их химических элементов. Характеристика важнейших типов химических связей и относительности этой типологии. Объяснение зависимости свойств веществ от их состава и строения кристаллических решеток.</p> <p>Формулировка основных положений теории электролитической диссоциации и характеристика в свете этой теории свойств основных классов неорганических соединений.</p> <p>Формулировка основных положений теории химического строения органических соединений и характеристика в свете этой теории свойств основных классов органических соединений</p>
Важнейшие вещества и материалы	<p>Характеристика состава, строения, свойств, получения и применения важнейших металлов (I A и II A групп, алюминия, железа, а в естественно-научном профиле и некоторых d-элементов) и их соединений. Характеристика состава, строения, свойств, получения и применения важнейших неметаллов (VIII A, VIIA, VIA групп, а также азота и фосфора, углерода и кремния, водорода) и их соединений. Характеристика состава, строения, свойств, получения и применения важнейших классов углеводородов (алканов, циклоалканов, алкенов, алкинов, аренов) и их наиболее значимых в народнохозяйственном плане представителей.</p> <p>Аналогичная характеристика важнейших представителей других классов органических соединений: метанола и этанола, сложных эфиров, жиров, мыл, альдегидов (формальдегидов и ацетальдегида), кетонов (ацетона), карбоновых кислот (уксусной кислоты, для естественно-научного профиля представителей других классов кислот), моносахаридов (глюкозы), дисахаридов (сахарозы), полисахаридов (крахмала и целлюлозы), анилина, аминокислот, белков, искусственных и синтетических волокон, каучуков, пластмасс</p>
Химический язык и символика	<p>Использование в учебной и профессиональной деятельности химических терминов и символики. Название изученных веществ по тривиальной или международной номенклатуре и отражение состава этих соединений с помощью химических формул.</p> <p>Отражение химических процессов с помощью уравнений химических реакций</p>

Химические реакции	<p>Объяснение сущности химических процессов. Классификация химических реакций по различным признакам: числу и составу продуктов и реагентов, тепловому эффекту, направлению, фазе, наличию катализатора, изменению степеней окисления элементов, образующих вещества.</p> <p>Установка признаков общего и различного в типологии реакций для неорганической и органической химии.</p> <p>Классификация веществ и процессов с точки зрения окисления-восстановления. Составление уравнений реакций с помощью метода электронного баланса.</p> <p>Объяснение зависимости скорости химической реакции и положения химического равновесия от различных факторов</p>
Химический эксперимент	<p>Выполнение химического эксперимента в полном соответствии с правилами безопасности.</p> <p>Наблюдение, фиксация и описание результатов проведенного эксперимента</p>
Химическая информация	<p>Проведение самостоятельного поиска химической информации с использованием различных источников (научно-популярных изданий, компьютерных баз данных, ресурсов Интернета).</p> <p>Использование компьютерных технологий для обработки и передачи химической информации и ее представления в различных формах</p>
Расчеты по химическим формулам и уравнениям	<p>Установка зависимости между качественной и количественной сторонами химических объектов и процессов.</p> <p>Решение расчетных задач по химическим формулам и уравнениям</p>
Профильное профессионально значимое содержание	<p>Объяснение химических явлений, происходящих в природе, быту и на производстве.</p> <p>Определение возможностей протекания химических превращений в различных условиях.</p> <p>Соблюдение правил экологически грамотного поведения в окружающей среде.</p> <p>Оценка влияния химического загрязнения окружающей среды на организм человека и другие живые организмы.</p> <p>Соблюдение правил безопасного обращения с горючими и токсичными веществами, лабораторным оборудованием.</p> <p>Подготовка растворов заданной концентрации в быту и на производстве.</p> <p>Критическая оценка достоверности химической информации, поступающей из разных источников</p>

4.1 Перечень вопросов для дифференцированного зачета.

1. Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева на основе представлений о строении атомов. Значение Периодического закона для развития науки.
2. Строение атомов химических элементов и закономерности в изменении их свойств на примере: а) элементов одного периода; б) элементов одной главной подгруппы.
3. Виды химической связи: ионная, металлическая, ковалентная (полярная и неполярная); простые и кратные связи в органических соединениях (σ - и π -связи).
4. Классификация химических реакций в неорганической и органической химии.
5. Химическое равновесие и условия его смещения: изменение концентрации реагирующих веществ, температуры, давления.
6. Скорость химических реакций. Зависимость скорости от природы реагирующих веществ, температуры, катализатора.
7. Реакции ионного обмена. Условия их необратимости.
8. Важнейшие классы неорганических соединений.
9. Металлы, их положение в Периодической системе элементов Д.И. Менделеева, строение их атомов, металлическая связь. Общие химические и физические свойства металлов.
10. Неметаллы, их положение в Периодической системе элементов Д.И. Менделеева, строение их атомов. Общие химические свойства неметаллов.
11. Электрохимический ряд напряжений металлов. Вытеснение металлов из растворов солей другими металлами.
12. Аллотропия неорганических веществ на примере углерода и кислорода.
13. Водородные соединения неметаллов. Закономерности в изменении их свойств в связи с положением химических элементов в Периодической системе Д.И. Менделеева.
14. Высшие оксиды элементов третьего периода. Закономерности в изменении их свойств в связи с положением химических элементов в Периодической системе Д.И. Менделеева.
15. Кислоты, их классификация и свойства на основе представлений об электролитической диссоциации.
16. Основания, их классификация и свойства на основе представлений об электролитической диссоциации.
17. Соли, их классификация, номенклатура и химические свойства.
18. Химическая и электрохимическая коррозия металлов. Условия, при которых происходит коррозия, меры защиты металлов и сплавов от коррозии.
19. Окислительно-восстановительные реакции их общая характеристика и классификация.
20. Электролитическая диссоциация. Механизм электролитической диссоциации веществ: а) с ионным типом связи; б) с ковалентным типом связи. Основные положения теории электролитической диссоциации.
21. Железо: положение в Периодической системе химических элементов Д.И. Менделеева, строение атома, возможные степени окисления, физические свойства, взаимодействие с кислородом, галогенами, растворами кислот и солей.
22. Сплавы железа с углеродом. Чугуны: состав, получение, виды, свойства, применение. Стали: состав, получение, виды, свойства, применение.

23. Радиоактивность. Виды радиоактивного распада (α -, β -, β^+ -распады, γ -излучение). Ядерные реакции. Использование явления радиоактивности.
24. Сплавы. Определение. Компоненты сплавов. Типы сплавов: механические смеси, твердые растворы, химические и металлические соединения.
25. Медь, ее положение в Периодической системе Д.И. Менделеева, строение атома, физические свойства, химические свойства, применение.
26. Химические источники электрического тока. Гальванические элементы. Топливные элементы. Аккумуляторы.
27. Медь, ее положение в Периодической системе Д.И. Менделеева, строение атома, физические свойства, химические свойства, применение.
28. Вода и ее свойства. Жесткость воды, способы ее устранения.
29. Растворы. Природа растворения. Растворимость веществ в воде. Способы выражения концентрации растворенного вещества.
30. Гидролиз солей. Типы гидролиза: гидролиз соли, образованной сильным основанием и слабой кислотой, слабым основанием и сильной кислотой, слабым основанием и слабой кислотой, сильной кислотой и сильным основанием.
31. Общая характеристика дисперсных систем. Коллоидные растворы. Грубодисперсные взвеси. Истинные растворы.
32. Тепловой эффект химических реакций. Экзотермические реакции. Эндотермические реакции. Теплота образования. Закон Гесса.
33. Электролиз. Количественные характеристики. Особенности электролиза водных растворов и расплавов.
34. Аккумуляторы. Процесс зарядки и разрядки свинцового аккумулятора.
35. Общие способы получения металлов. Этапы производства металлов. Обогащение. Металлургия. Производство металлов высокой чистоты.
36. Предельные углеводороды, общая формула и химическое строение гомологов данного ряда. Свойства и применение алканов.
37. Непредельные углеводороды ряда этилена, общая формула и химическое строение. Свойства и применение алкенов.
38. Циклопарафины, их химическое строение, свойства, нахождение в природе, практическое значение.
39. Диеновые углеводороды, их химическое строение, получение, свойства и практическое значение.
40. Ацетилен – представитель углеводородов с тройной связью в молекуле. Свойства, получение и применение ацетилена.
41. Ароматические углеводороды. Бензол, строение, свойства и получение. Применение бензола и его гомологов.
42. Основные положения теории химического строения органических веществ А.М. Бутлерова. Химическое строение как порядок соединения и взаимного влияния атомов в молекулах.
43. Изомерия органических соединений и ее виды.
44. Природные источники углеводородов: газ, нефть, и их практическое использование.

45. Предельные одноатомные спирты, их строение, свойства, получение и применение.
46. Фенол, его химическое строение, свойства, получение и применение.
47. Альдегиды, их химическое строение, свойства, получение и применение.
34. Предельные одноосновные карбоновые кислоты, их строение и свойства.
48. Жиры, их состав и свойства. Жиры в природе. Продукты технической переработки жиров.
49. Целлюлоза, состав молекул, физические и химические свойства, применение. Понятие об искусственных волокнах на примере ацетатного волокна.
50. Глюкоза – представитель моносахаридов, химическое строение, физические и химические свойства, применение.
51. Крахмал, нахождение в природе, практическое значение, гидролиз крахмала.
52. Аминокислоты, их состав и химические свойства. Биологическая роль аминокислот и их применение.
53. Анилин –представитель аминов; химическое строение и свойства; получение и практическое значение.
54. Взаимосвязь между важнейшими классами органических соединений.
55. Белки как биополимеры. Свойства и биологические функции белков.
56. Сложные эфиры. Определение, состав, строение, получение, свойства, применение
57. Многоатомные спирты. Строение, свойства, применение.
58. Взаимное влияние атомов в молекулах органических веществ.
59. Пластмассы: определение, состав, свойства, применение. Термопластичные и термореактивные пластмассы.
60. Общая характеристика высокомолекулярных соединений. Состав, строение, реакции, лежащие в основе их получения.
61. Виды синтетических каучуков, их свойства, применение.
62. Топливо. Основные свойства топлива. Бензины. Дизельное топливо. Моторные масла.
63. Ароматические углеводороды. Бензол, строение, свойства и получение. Применение бензола и его гомологов.
64. Основные положения теории химического строения органических веществ А.М. Бутлерова. Химическое строение как порядок соединения и взаимного влияния атомов в молекулах.
65. Изомерия органических соединений и ее виды.

смоленское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Десногорский энергетический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

НА ЗАСЕДАНИИ

ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА

СОГБПОУ

«Десногорский энергетический колледж»

протокол от 28.06.22 № 52

приказ № 38 от «01» 09 2022

Директор Н.С. Черных

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина: ОДБ.07 Основы безопасности жизнедеятельности

Специальность СПО: 13.02.05 «Технология воды топлива и смазочных
материалов на электрических станциях»

Курс: первый

Количество часов: 72 ч.

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ № 597 от 25.08.2021 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.05 «Технология воды топлива и смазочных материалов на электрических станциях»

РАССМОТРЕНО

На заседании УМО дисциплин
Протокол № 14 от « 23 » 06 2022г.
Председатель УМО
_____ Г. Н. Коренькова

Заместитель директора

СОГЛАСОВАНО и РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению
на заседании совета по методической и инновационной работе
пр. № 3 от « 24 » 20 22 г.

Составитель: Бондаренко Е.Н., преподаватель СОГБПОУ «Десногорский энергетический колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.07 Основы безопасности жизнедеятельности

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОБД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 13.02.05 «Технология воды топлива и смазочных материалов на электрических станциях».

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

Учебная дисциплина ОБД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на достижение следующих целей:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз (жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства);
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
- обеспечение профилактики асоциального поведения учащихся.

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает достижение следующих результатов:

• *личностных:*

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• *метапредметных:*

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области

безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;
- развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;
- приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

• предметных:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;
- развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских

ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен:

уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работников и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;

предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;

использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;

применять первичные средства пожаротушения;

ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;

применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;

владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;

оказывать первую помощь пострадавшим;

знать:

принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;

основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;

основы военной службы и обороны государства;

задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;

меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;

организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;

основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящие на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;

область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОБД.07 «Основы безопасности жизнедеятельности»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часа.

в том числе лабораторно-практические занятия – 48 часов; консультации 4 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

13.02.05 «Технология воды топлива и смазочных материалов на электрических станциях».

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	48
контрольные работы	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБД. 07 «Основы безопасности жизнедеятельности»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах			Уровень освоения
		Сам. раб.	Теория	ЛПЗ	
1	2	3			4
Введение	<i>Содержание учебного материала</i>		2		
	Актуальность изучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», цели и задачи дисциплины. Основные теоретические положения дисциплины, определения терминов «среда обитания», «биосфера», «опасность», «риск», «безопасность». Необходимость формирования безопасного мышления и поведения. Культура безопасности жизнедеятельности — современная концепция безопасного типа поведения личности. Значение изучения основ безопасности жизнедеятельности при освоении специальностей СПО.				2-3
	<i>Лабораторные работы</i>				
	<i>Практические занятия</i>				
	<i>Контрольные работы</i>				
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Раздел 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья			8	8	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни.	<i>Содержание учебного материала</i>		6	4	
	Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.				2

	<p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя. Курение и его влияние на состояние здоровья. Влияние курения на нервную и сердечнососудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.</p> <p>Опасности современных молодежных хобби. Модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби</p>				
	<i>Практические занятия</i>			4	
	Практическое занятие №1: Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.				
	Практическое занятие №2: Основные нормативные правовые акты, определяющие правила и безопасность дорожного движения. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.				
Тема 1.2	<i>Содержание учебного материала</i>		2		
Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества	Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества. Социальная роль женщины в современном обществе. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, влияющие на него. Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. Факторы, влияющие на здоровье ребенка. Беременность и гигиена беременности. Основы ухода за младенцем. Духовность и здоровье семьи.				2
	<i>Практические занятия</i>			4	
	Практическое занятие №3: Правовые основы взаимоотношения полов. Брак и семья. Культура брачных отношений. Основные функции семьи. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».				3
	Практическое занятие №4: Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Профилактика инфекционных заболеваний. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.				
Раздел 2. Государственная система обеспечения безопасности населения			6	10	
Тема 2.1.	<i>Содержание учебного материала</i>				

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	<i>Практические занятия</i>			4	
	Практическое занятие №5: Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Наиболее вероятные для Смоленской области ЧС. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации согласно плану колледжа (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.). Практическое занятие №6: Изучение и отработка моделей поведения в условиях вынужденной природной автономии. Изучение и отработка моделей поведения в ЧС на транспорте.				3
Тема 2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) Тема 2.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	<i>Содержание учебного материала</i>		4		
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые для защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления гражданской обороной. Мониторинг и прогнозирование ЧС. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Обучение населения защите от чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении, ее предназначение. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах ЧС.				2
	<i>Практические занятия</i>			6	
	Практическое занятие №7: Изучение первичных средств пожаротушения Практическое занятие №8: Изучение и использование средств индивидуальной защиты от поражающих факторов в ЧС мирного и военного времени.				

	Практическое занятие №9: Особенности экстремизма, терроризма и наркотизма Российской Федерации. Основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.				3
Тема 2.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	<i>Содержание учебного материала</i>		2		
	МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Полиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств. Служба скорой медицинской помощи. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор России). Другие государственные службы в области безопасности. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.				2
Раздел 3. Основы обороны государства и воинская обязанность			2	26	
Тема 3.1. История создания Вооруженных Сил России.	<i>Содержание учебного материала</i>		2		2-3
	Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века. Создание советских Вооруженных Сил. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.				
Тема 3.2. Организационная структура Вооруженных Сил	<i>Содержание учебного материала</i>				
	<i>Практические занятия</i>			10	
	Практическое занятие №10: Сухопутные войска: история создания, предназначение, структура. Практическое занятие №11: ВКС: история создания, предназначение, структура. Практическое занятие №12: Военно-Морской Флот, история создания, предназначение, структура. Практическое занятие №13: Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначение, структура. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначение, структура. Практическое занятие №14: Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел				3

	Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных Сил.				
Тема 3.3. Воинская обязанность	<i>Содержание учебного материала</i>				
	<i>Практические занятия</i>			4	
	Практическое занятие №15: Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Оценка уровня своей подготовленности и осуществление осознанного самоопределения по отношению к военной службе. Призыв на военную службу. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Прохождение срочной военной службы, службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Практическое занятие № 16: Общие права и обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Соблюдение норм международного гуманитарного права.				3
Тема 3.4. Военнослужащий – защитник своего Отечества	<i>Содержание учебного материала</i>				
	<i>Практические занятия</i>			6	
	Практическое занятие №17: Основные качества личности военнослужащего. Единоначалие – принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская дисциплина. Анализ положений дисциплинарного устава. Практическое занятие №18: Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Практическое занятие №19: Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Военно-профессиональная деятельность: порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям, особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.				3
Тема 3.5. Как стать офицером Российской армии	<i>Содержание учебного материала</i>				
	<i>Практические занятия</i>			2	
	Практическое занятие №20 Патриотизм и верность воинскому долгу. Воинский долг. Дни воинской славы России. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.				
Тема 3.6. Боевые традиции	<i>Содержание учебного материала</i>				
	<i>Практические занятия</i>			4	
	Практическое занятие №21: Особенности воинского коллектива. Войсковое товарищество				

Вооруженных Сил России	– боевая традиция Российской армии и флота. Символы воинской чести. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Практическое занятие №22: Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.				
Раздел 4 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			2	4	
Тема 4.1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	<i>Содержание учебного материала</i>		2		
	Понятие первой помощи. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой помощи. ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Понятие травм и их виды. Первая помощь при травмах. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Понятие и виды кровотечений. Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отсутствии сознания. Первая помощь остановке сердца.				2
	<i>Практические занятия</i>			4	
	Практическое занятие №23: Изучение и освоение основных приемов оказания первой помощи при кровотечениях Практическое занятие №24: Изучение и освоение основных способов искусственного дыхания. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания				3
<i>Дифференцированный зачет</i>			2		
<i>Всего по дисциплине</i>			22	48	
Всего:			70		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет "**Безопасность жизнедеятельности**", оснащенный оборудованием:

- наглядные пособия (плакаты по символам воинской части, званиям, и др.);
- аптечка первой помощи, средства индивидуальной защиты, оружие;
- Общевоинской защитный комплект (ОЗК)
- Общевоинской противогаз или противогаз ГП-7
- Гопкалитовый патрон
- Изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном
- Респиратор Р-2
- Индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11)
- Ватно-марлевая повязка
- Противопыльная тканевая маска
- Медицинская сумка в комплекте
- Носилки санитарные
- Аптечка индивидуальная (АИ-2)
- Бинты марлевые
- Бинты эластичные
- Жгуты кровоостанавливающие резиновые
- Индивидуальные перевязочные пакеты
- Косынки перевязочные
- Ножницы для перевязочного материала прямые
- Шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя)
- Шинный материал (металлические, Дитерихса)
- Огнетушители порошковые (учебные)
- Огнетушители пенные (учебные)
- Огнетушители углекислотные (учебные)
- Устройство отработки прицеливания
- Учебные автоматы АК-74
- Винтовки пневматические
- Комплект плакатов по Гражданской обороне, Основам военной службы
- Аудио- видео аппаратура
- Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)
- Рентгенметр ДП-5В
- Робот-тренажер (Максим).

- техническими средствами обучения: демонстрационный комплекс, включающий в себя: экран, мультимедиапроектор, персональный компьютер с установленным лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ "О гражданской обороне".
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 794 "О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций "
4. Закон Российской Федерации "Об охране окружающей среды" от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ.
5. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ с изменениями.
6. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) В 2 Ч. ЧАСТЬ 1 5-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО.– М.: Юрайт, 2017г.
7. Белов С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) В 2 Ч. ЧАСТЬ 2 5-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2017г.
8. Бондаренко В.А., Евтушенко С.И., Лепихова В.А. и др. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Учебник/ Профессиональное образование - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2014.
9. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. М.:НИЦ ИНФРА-М, Академцентр, 2015.
10. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие.- М.:НИЦ ИНФРА-М, Академцентр, 2015. - 349 с.
11. Вишняков Я.Д. (отв. ред.) Безопасность жизнедеятельности. 5-е изд., пер. и доп. Учебник для СПО. – М.: Юрайт, 2017г.
12. Вишняков Я.Д. (отв. ред.). Безопасность жизнедеятельности. Практикум. Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2017г.
13. Гальперин М.В.. Общая экология : учебник /— 2-е изд., перераб. и доп. — М. :ФОРУМ : ИНФРА-М, 2017. — 336 с.
14. Каракеян В.И., Никулина И.М.Безопасность жизнедеятельности. 2-е изд., пер. и доп. Учебник и практикум для СПО. – М.: Юрайт, 2017г.
15. Косолапова Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учреждений среднего профессионального образования. Издатель – Академия, серия - Начальное и среднее профессиональное образование, 2013.
16. Мельников В.П., Куприянов,А.И., Назаров А.В.; под ред. проф. Мельникова В.П. Безопасность жизнедеятельности : учебник. — М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. — 368 с.
17. —М. : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2017. — 160 с. :

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. "Безопасность жизнедеятельности. Лекции БЖД." [Электронный ресурс], форма доступа – <http://www.twirpx.com/files/emergency/safe/lectures/> свободная;
2. "Армия и специальность" [Электронный ресурс], форма доступа – [/novosti/Armiya-Spetsialnosti.html](#) свободная.
3. Электронный ресурс «Глоссарий». Форма доступа: www.glossary.ru
4. Электронный ресурс «Студенческая электронная библиотека «ВЕДА». Форма доступа: www.lib.ua-ru.net
5. Электронный ресурс «Публичная интернет-библиотека. Специализация: отечественная периодика». Форма доступа: www.public.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе - владеть основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике 	Практические занятия, дифференцированный зачёт
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания - основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера - основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан - порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу - состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации - основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе - основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника - предназначение, структуру и задачи РСЧС - предназначение, структуру и задачи гражданской обороны 	<ul style="list-style-type: none"> - описывает меры профилактики для снижения уровня опасностей различных видов и их последствий в быту и профессиональной деятельности; - объясняет и использует по назначению индивидуальные средства безопасности; - предъявляет методы оказания первой помощи пострадавшим; - находит и указывает средства пожаротушения в зависимости от сложившейся чрезвычайной ситуации; - определяет в перечне военно-учетных специальностей родственные своей профессии; - объясняет, владеет, применяет способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной жизни и профессиональной деятельности. <p>внеаудиторная самостоятельная работа, дифференцированный зачёт</p>

Вопросы итогового контроля:

1. Брак и семья, основные понятия. Условия и порядок заключения брака.
2. История создания Вооруженных Сил РФ, ее связь с историей и становлением Российского государства.
3. Семейное законодательство Российской Федерации. Личные права и обязанности супругов.
4. Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск.
5. Инфекции, передаваемые половым путем, причины, способствующие заражению, меры профилактики.
6. Роль и место Вооруженных Сил РФ в системе обеспечения национальной безопасности страны.
7. ВИЧ-инфекция и СПИД, основные понятия, способ распространения, меры профилактики ВИЧ-инфекции.
8. Какие качества российского гражданина характеризуют его как защитника Отечества?
9. Семья в современном обществе. Функции семьи. Влияние семейных отношений на здоровье человека.
10. Дни воинской славы (победные дни) России - память поколений о ратных подвигах защитников Отечества.
11. Нравственность и формирование правильного взаимоотношения полов как составляющие здорового образа жизни.
12. Какое значение имеет дружба и войсковое товарищество для боевой готовности и боеспособности подразделений Вооруженных Сил РФ?
13. Наркомания и токсикомания, общие понятия. Последствия употребления наркотиков для здоровья человека. Меры профилактики наркозависимости.
14. История государственных наград за военные отличия в России. Ордена Российской Федерации.
15. Курение и его влияние на здоровье человека. Табачный дым, его составные части, влияние табачного дыма на окружающих (пассивное курение).
16. Статус военнослужащего, его права и свободы.
17. Необходимые знания, умения и навыки, повышающие безопасность человека при автономном существовании в природных условиях.
18. Конституция РФ и другие законы, определяющие правовую основу военной службы.
19. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера. Меры, принимаемые по защите населения от их последствий.
20. Военная служба по призыву и ее особенности.
21. Правила поведения человека в повседневной жизни, помогающие ему избежать криминальных ситуаций.
22. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.
23. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним.
24. Обязательная подготовка граждан к военной службе, основное ее содержание и предназначение.
25. Организация оповещения и информации населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях.
26. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.
27. История создания гражданской обороны, ее предназначение и основные задачи по защите населения.
28. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета.
29. Современные средства поражения, их краткая характеристика, поражающие факторы.
30. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил РФ. Военная форма одежды.
31. Защитные сооружения гражданской обороны, их предназначение. Правила поведения в защитных сооружениях.
32. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
33. Средства индивидуальной защиты населения, их предназначение.
34. Организация призыва на военную службу. Основание и порядок предоставления отсрочки и

освобождения от военной службы.

35. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций.

36. Военная присяга — основной закон воинской жизни. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге.

37. Наиболее распространенные инфекционные болезни, причины их возникновения, меры профилактики инфекций.

38. Военные аспекты международного гуманитарного права.

39. Связь образа жизни с профилактикой заболеваний. Значение соблюдения правил личной и общественной гигиены для здоровья человека.

40. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ - закон воинской жизни.

41. Основные понятия здоровья человека. Здоровье и благополучие человека.

42. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.

43. Здоровый образ жизни как система индивидуального поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

44. Основные виды воинской деятельности.

45. Основные элементы жизнедеятельности человека. Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его духовных и физических качеств.

46. Общие требования воинской деятельности к уровню подготовки призывников.

47. Двигательная активность и ее значение для здоровья человека.

48. Воинская дисциплина и ее значение в современных условиях.

49. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека. Использование факторов окружающей природной среды для закаливания.

50. Основные положения по приему гражданской молодежи в военные образовательные учреждения профессионального образования.

смоленское областное
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Десногорский энергетический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА СОГБПОУ

«Десногорский энергетический колледж»

протокол от 28.06.2022г № 52

приказ № 38 от « 01 » 09.2022г.

Директор Н.С. Черных

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина: ОДБ.08 Астрономия

Специальность СПО: 13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях

Курс: первый

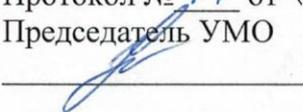
Количество часов: 38

2022 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе примерной Программы общеобразовательной учебной дисциплины «Астрономия» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно - методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «федеральный институт развития образования» (ФГБУ «ФИРО»), рекомендованной для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 2 от 18 апреля 2018 г.) в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальности **13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях** (Приказ Министерства образования и науки РФ № 826 от 28.07.2014 г.).

РАССМОТРЕНО

На заседании
УМО дисциплин
Протокол № 14 от «23» 06 2022 г.
Председатель УМО

 Г.Н. Коренькова

Заместитель директора



СОГЛАСОВАНО и РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению
на заседании совета по методической и инновационной работе
пр. № 3 от «24» 06 20 22 г.

Составитель: Романенко П.В., преподаватель СОГБПОУ «Десногорский энергетический колледж»

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОДБ.08 АСТРОНОМИЯ»

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ОДБ. 08 Астрономия» предназначена для изучения основных вопросов астрономии в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях.

Программа учебной дисциплины «ОДБ. 08 Астрономия» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613; на основании Письма Минобрнауки России «Об организации изучения учебного предмета “Астрономия”» от 20 июня 2017 г. № ТС-194/08; с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «ОДБ. 08 Астрономия».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «ОДБ. 08 Астрономия» входит в состав предметной области «Естественные науки» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППКРС, ППССЗ место учебной дисциплины «ОДБ. 08 Астрономия» в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, обязательных для освоения вне зависимости от профиля профессионального образования, получаемой профессии или специальности.

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

Содержание программы учебной дисциплины «ОДБ. 08 Астрономия» направлено на достижение следующих **целей**:

- осознание понимания принципиальной роли астрономии в познании фундаментальных законов природы и современной научной картины мира;
- приобретение знаний о физической природе небесных тел и систем, строения и эволюции Вселенной, пространственных и временных масштабах Вселенной, наиболее важных астрономических открытиях, определивших развитие науки и техники;

- овладение умениями объяснять видимое положение и движение небесных тел принципами определения местоположения и времени по астрономическим объектам, навыками практического использования компьютерных приложений для определения вида звездного неба в конкретном пункте для заданного времени;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе приобретения знаний по астрономии с использованием различных источников информации и современных образовательных технологий;
- использование приобретенных знаний и умений для решения практических задач повседневной жизни;
- формирование научного мировоззрения;
- формирование навыков использования естественно-научных, особенно физико-математических знаний для объективного анализа устройства окружающего мира на примере достижений современной астрофизики, астрономии и космонавтики.

Освоение содержания учебной дисциплины «ОДБ. 08 Астрономия» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- сформированность научного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития астрономической науки;
- устойчивый интерес к истории и достижениям в области астрономии;
- умение анализировать последствия освоения космического пространства для жизни и деятельности человека;

- **метапредметных:**

- умение использовать при выполнении практических заданий по астрономии такие мыслительные операции, как постановка задачи, формулирование гипотез, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, поиск аналогов, формулирование выводов для изучения различных сторон астрономических явлений, процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;
- владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения проблем, возникающих при выполнении практических заданий по астрономии;
- умение использовать различные источники по астрономии для получения достоверной научной информации, умение оценить ее достоверность;
- владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения по различным вопросам астрономии, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме астрономического характера, включая составление текста и презентации материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;

- **предметных:**

- сформированность представлений о строении Солнечной системы, эволюции звезд и Вселенной, пространственно-временных масштабах Вселенной;
- понимание сущности наблюдаемых во Вселенной явлений;
- владение основополагающими астрономическими понятиями, теориями, законами и закономерностями, уверенное пользование астрономической терминологией и символикой;
- сформированность представлений о значении астрономии в практической деятельности человека и дальнейшем научно-техническом развитии;

– осознание роли отечественной науки в освоении и использовании космического пространства и развитии международного сотрудничества в этой области.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе ЛПЗ 18 часов
самостоятельной работы обучающегося 18 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)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающегося	18
Консультации	4
Промежуточная аттестация <i>дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 АСТРОНОМИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов			Уровень освоения
		1	2	3	
	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Теория</i>	<i>ЛПЗ</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	
Введение	Астрономия, ее связь с другими науками. Роль астрономии исследования. Наземные и космические телескопы, принцип их работы. Всеволновая астрономия: электромагнитное излучение как источник информации о небесных телах. Практическое применение астрономических исследований. История развития отечественной космонавтики. Первый искусственный спутник Земли, полет Ю.А.Гагарина. Достижения современной космонавтики.	2			2
Тема 1: История развития астрономии	<i>Содержание учебного материала</i>				
	Астрономия Аристотеля как «наиболее физическая из математических наук». Космология Аристотеля. Гиппарх Никейский: первые математические теории видимого движения Солнца и Луны и теории затмений. Птолемей (астрономия как «математическое изучение неба»). Создание первой, универсальной математической модели мира на основе принципа геоцентризма. Небесная сфера. Особые точки небесной сферы. Небесные координаты. Звездное небо (изменение видов звездного неба в течение суток, года). Летоисчисление и его точность (солнечный и лунный, юлианский и григорианский календари, проекты новых календарей). Оптическая астрономия (цивилизационный запрос, телескопы: виды, характеристики, назначение). Изучение околоземного пространства (история советской космонавтики, современные методы изучения ближнего космоса). Астрономия дальнего космоса (волновая астрономия, наземные и орбитальные телескопы, современные методы изучения дальнего космоса).	2			2
	Практические занятия				

	ПЗ №1: Определение небесных координат звезд по карте звездного неба	2		3	
Тема 2: Устройство Солнечной системы	<i>Содержание учебного материала</i>				
	Структура и масштабы Солнечной системы. Конфигурация и условия видимости планет. Методы определения расстояний до тел Солнечной системы и их размеров. Небесная механика. Законы Кеплера. Определение масс небесных тел. Движение искусственных небесных тел. Система «Земля—Луна» (основные движения Земли, форма Земли, Луна — спутник Земли, солнечные и лунные затмения). Природа Луны (физические условия на Луне, поверхность Луны, лунные породы). Планеты земной группы (Меркурий, Венера, Земля, Марс; общая характеристика атмосферы, поверхности). Планеты-гиганты (Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун; общая характеристика, особенности строения, спутники, кольца). Астероиды и метеориты. Закономерность в расстояниях планет от Солнца. Орбиты астероидов. Два пояса астероидов: Главный пояс (между орбитами Марса и Юпитера) и пояс Койпера (за пределами орбиты Нептуна; Плутон — один из крупнейших астероидов этого пояса). Физические характеристики астероидов. Метеориты. Кометы и метеоры (открытие комет, вид, строение, орбиты, природа комет, метеоры и болиды, метеорные потоки). Понятие об астероидно-кометной опасности. Исследования Солнечной системы. Межпланетные космические аппараты, используемые для исследования планет. Новые научные исследования Солнечной системы.	8		2	
	Демонстрация Видеоролик «Луна» https://www.youtube.com/watch?v=gV8eT2DtP1I Google Maps посещение планеты Солнечной системы https://hi-news.ru/eto-interesno/v-google-maps-teper-mozhno-posetit-planety-solnechnoj-sistemy.html				2
	Практические занятия:				
	ПЗ №2 Описать особенности Луны. ПЗ №3 Описать особенности планет земной группы: наличие и характеристика	12		3	

	<p>атмосферы, поверхности, наличие спутников. ПЗ №4 Описать особенности планет-гигантов: наличие и характеристика атмосферы, поверхности, наличие спутников. ПЗ №5 Описать особенности малых тел Солнечной Системы: виды, история открытия, физические характеристики. ПЗ №6 Описать особенности строения Солнца. Описать особенности строения атмосферы Солнца. ПЗ №7 Описать устройство и назначение международной космической станции.</p>			
<p>Тема 3: Строение и эволюция Вселенной</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Расстояние до звезд (определение расстояний по годичным параллаксам, видимые абсолютные звездные величины). Пространственные скорости звезд (собственные движения и тангенциальные скорости звезд, эффект Доплера, закон смещения Вина, закон Стефана – Больцмана и определение лучевых скоростей звезд). Физическая природа звезд (цвет, температура, спектры и химический состав, светимости, радиусы, массы, средние плотности). Связь между физическими характеристиками звезд (диаграмма «спектр — светимость», соотношение «масса — светимость», вращение звезд различных спектральных классов). Двойные звезды (оптические и физические двойные звезды, определенных масс звезды из наблюдений двойных звезд, невидимые спутники звезд). Открытие экзопланет — планет, движущихся вокруг звезд. Физические переменные, новые и сверхновые звезды (цефеиды, другие физические переменные звезды, новые и сверхновые). Наша Галактика (состав — звезды и звездные скопления, туманности, межзвездный газ, космические лучи и магнитные поля). Строение Галактики, вращение Галактики и движение звезд в ней. Сверхмассивная черная дыра в центре Галактики. Радиоизлучение Галактики. Загадочные гамма-всплески. Другие галактики (открытие других галактик, определение размеров, расстояний и масс галактик; многообразие галактик, радиогалактики и активность ядер галактик, квазары и сверхмассивные черные дыры в ядрах галактик). Метагалактика (системы галактик и крупномасштабная структура Вселенной, расширение Метагалактики, гипотеза «горячей Вселенной», космологические модели Вселенной, открытие ускоренного расширения Метагалактики). Происхождение и</p>	6		2

	эволюция звезд. Возраст галактик и звезд. Происхождение планет (возраст Земли и других тел Солнечной системы, основные закономерности в Солнечной системе, первые космогонические гипотезы, современные представления о происхождении планет). Жизнь и разум во Вселенной (эволюция Вселенной и жизнь, проблема внеземных цивилизаций).				
	Практические занятия:				
	ПЗ №8 Определение расстояний до звезд		2		
	ПЗ №9 Решение проблемных заданий		2		
Дифференцированный зачет			2		3
Всего по дисциплине		18	18	18	
Консультации			2		
Всего:		38			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета математики

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методическая документация;
- справочная литература.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

1. Воронцов-Вельяминов Б.А., Страут Е.К. Астрономия. Базовый уровень. 11 класс: учебник / Б.А. Воронцов-Вельяминов, Е.К. Страут. – 6-е изд., испр. – М.: Дрофа, 2019. -238 с.
2. Гарлик, Марк А. Иллюстрированный атлас Вселенной / Марк А. Гарлик; пер. с англ. Н. Липуновой. – М.: АСТ. – 2014. – 304 с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Астрофизический портал. Новости астрономии. <http://www.afportal.ru/astro>
2. Вокруг света. <http://www.vokrugsveta.ru> Всероссийская олимпиада школьников по астро-
3. номии. <http://www.astroolymp.ru>
4. Государственный астрономический институт им. П. К. Штернберга, МГУ. <http://www.sai.msu.ru>
5. Интерактивный гид в мире космоса. <http://spacegid.com>
6. МКС онлайн. <http://mks-onlain.ru>
7. Обсерватория СибГАУ. <http://sky.sibsau.ru/index.php/astronomicheskie-sajty>
8. Общероссийский астрономический портал. <http://астрономия.рф>
9. Репозиторий Вселенной. <http://space-my.ru> Российская астрономическая сеть. <http://www.astronet.ru>
10. astronet.ru
11. Сезоны года. Вселенная, планеты и звезды. <http://сезоны-года.рф/планеты%20и%20звезды.html>
12. ФГБУН Институт астрономии РАН. <http://www.inasan.ru>
13. Элементы большой науки. Астрономия. <http://elementy.ru/astronomy>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достигнуть следующих результатов:</i></p>	
<p>✓ личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность научного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития астрономической науки; – устойчивый интерес к истории и достижениям в области астрономии; – умение анализировать последствия освоения космического пространства для жизни и деятельности человека; <p>✓ метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать при выполнении практических заданий по астрономии такие мыслительные операции, как постановка задачи, формулирование гипотез, анализ и синтез, сравнение, обобщение, систематизация, выявление причинно-следственных связей, поиск аналогов, формулирование выводов для изучения различных сторон астрономических явлений, процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере; – владение навыками познавательной деятельности, навыками разрешения проблем, возникающих при выполнении практических заданий по астрономии; – умение использовать различные источники по астрономии для получения достоверной научной информации, умение оценить ее достоверность; – владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения по различным вопросам астрономии, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме астрономического характера, включая составление текста и презентации материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий; <p>✓ предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность представлений о строении Солнечной системы, эволюции звезд и Вселенной, пространственно-временных масштабах Вселенной; – понимание сущности наблюдаемых во Вселенной явлений; – владение основополагающими астрономическими понятиями, теориями, законами и закономерностями, уверенное пользование астрономической терминологией и символикой; – сформированность представлений о значении астрономии в практической деятельности человека и дальнейшем научно-техническом развитии; – осознание роли отечественной науки в освоении и использовании космического пространства и развитии международного сотрудничества в этой области. 	<p>Дифференцированные задания, аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа, практические занятия, дифференцированный зачет</p>

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов
Введение	Познакомиться с предметом изучения астрономии. Определить роль астрономии в формировании современной картины мира и в практической деятельности людей. Определить значение астрономии при освоении профессий и специальностей среднего профессионального образования
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АСТРОНОМИИ	
Астрономия в древности (Аристотель, Гиппарх Никейский и Птолемей)	Познакомиться с представлениями о Вселенной древних ученых. Определить место и значение древней астрономии в эволюции взглядов на Вселенную
Звездное небо (изменение в течение суток, года)	Использовать карту звездного неба для нахождения координат светила. Приводить примеры практического использования карты звездного неба
Летоисчисление и его точность (солнечный и лунный, юлианский и григорианский календари, проекты новых календарей)	Познакомиться с историей создания различных календарей. Определить роль и значение летоисчисления для жизни и деятельности человека. Определить значение использования календарей при освоении профессий и специальностей среднего профессионального образования
Оптическая астрономия (прос, телескопы)	Познакомиться с инструментами оптической (наблюдательной) астрономии. Определить роль наблюдательной астрономии в эволюции взглядов на Вселенную. Определить взаимосвязь развития цивилизации и инструментов наблюдения. Определить значение наблюдений при освоении профессий и специальностей среднего профессионального образования
Изучение околоземного советской космонавтики, современные методы изучения ближнего космоса)	Познакомиться с историей космонавтики и проблемами освоения космоса. Определить значение освоения ближнего космоса для развития человеческой цивилизации и экономического развития России. Определить значение знаний об освоении ближнего космоса для профессий и специальностей среднего профессионального образования
УСТРОЙСТВО СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Происхождение Солнечной системы	Познакомиться с различными теориями происхождения Солнечной системы. Определить значение знаний о происхождении Солнечной системы для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Видимое движение планет (видимое движение и конфигурации планет)	Познакомиться с понятиями «конфигурация планет», «синодический период», «сидерический период», «конфигурации планет и условия их видимости». Научиться проводить вычисления для определения синодического и сидерического (звездного) периодов обращения планет.
Система Земля— Луна	Познакомиться с системой Земля — Луна (двойная планета). Определить значение исследований Луны космическими аппаратами. Определить значение пилотируемых космических экспедиций на Луну. Определить значение знаний о системе Земля — Луна для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Природа Луны	Познакомиться с физической природой Луны, строением лунной поверхности, физическими условиями на Луне. Определить значение знаний о природе Луны для развития человеческой цивилизации. Определить значение знаний о природе Луны для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования

Планеты земной группы	Познакомиться с планетами земной группы. Определить значение знаний о планетах земной группы для развития человеческой цивилизации. Определить значение знаний о планетах земной группы для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Планеты-гиганты	Познакомиться с планетами-гигантами. Определить значение знаний о планетах-гигантах для развития человеческой цивилизации. Определить значение знаний о планетах-гигантах для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Малые тела Солнечной системы (астероиды, метеориты, кометы, малые планеты)	Познакомиться с малыми телами Солнечной системы. Определить значение знаний о малых телах Солнечной системы для развития человеческой цивилизации. Определить значение знаний о малых телах Солнечной системы для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Общие сведения о Солнце	Познакомиться с общими сведениями о Солнце. Определить значение знаний о Солнце для развития человеческой цивилизации. Определить значение знаний о Солнце для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Солнце и жизнь Земли	Изучить взаимосвязь существования жизни на Земле и Солнца. Определить значение знаний о Солнце для существования жизни на Земле для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Небесная механика (законы Кеплера, открытие планет)	Изучить законы Кеплера. Определить значение законов Кеплера для изучения небесных тел и Вселенной. Определить значение законов Кеплера для открытия новых планет
Исследование Солнечной системы (межпланетные экспедиции, космические миссии и межпланетные космические аппараты)	Познакомиться с исследованиями Солнечной системы. Определить значение межпланетных экспедиций для развития человеческой цивилизации. Определить значение современных знаний о межпланетных экспедициях для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
СТРОЕНИЕ И ЭВОЛЮЦИЯ ВСЕЛЕННОЙ	
Расстояние до звезд	Изучить методы определения расстояний до звезд. Определить значение знаний об определении расстояний до звезд для изучения Вселенной. Определить значение знаний об определении расстояний до звезд для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Физическая природа звезд	Познакомиться с физической природой звезд. Определить значение знаний о физической природе звезд для человека. Определить значение современных знаний о физической природе звезд для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Виды звезд	Познакомиться с видами звезд. Изучить особенности спектральных классов звезд. Определить значение современных астрономических открытий для человека. Определить значение современных знаний о Вселенной для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования
Звездные системы. Экзопланеты	Познакомиться с представлениями и научными изысканиями о нашей Галактике, с понятием «галактический год». Определить значение современных знаний о нашей Галактике для жизни и деятельности человека. Определить значение современных знаний о Вселенной для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования

Наша Галактика — Млечный путь (галактический год)	<p>Познакомиться с представлениями и научными изысканиями о нашей Галактике, с понятием «галактический год».</p> <p>Определить значение современных знаний о нашей Галактике для жизни и деятельности человека.</p> <p>Определить значение современных знаний о Вселенной для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования</p>
Другие галактики	<p>Познакомиться с различными галактиками и их особенностями.</p> <p>Определить значение знаний о других галактиках для развития науки и человека.</p> <p>Определить значение современных знаний о Вселенной для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования</p>
Происхождение галактик	<p>Познакомиться с различными гипотезами и учениями о происхождении галактик.</p> <p>Определить значение современных астрономических знаний о происхождении галактик для человека.</p> <p>Определить значение современных знаний о происхождении галактик для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования</p>
Эволюция галактик и звезд	<p>Познакомиться с эволюцией галактик и звезд.</p> <p>Определить значение знаний об эволюции галактик и звезд для Определить значение современных знаний об эволюции галактик и звезд для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования</p>
Жизнь и разум во Вселенной	<p>Познакомиться с различными гипотезами о существовании жизни и разума во Вселенной.</p> <p>Определить значение изучения проблем существования жизни и разума во Вселенной для развития человеческой цивилизации.</p> <p>Определить значение современных знаний о жизни и разуме во Вселенной для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования</p>
Вселенная сегодня: астрономические открытия	<p>Познакомиться с достижениями современной астрономической науки.</p> <p>Определить значение современных астрономических открытий для человека.</p> <p>Определить значение современных знаний о Вселенной для освоения профессий и специальностей среднего профессионального образования</p>

4.1 ВОПРОСЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

1. Астрономия, ее связь с другими науками.
2. Основные достижения отечественной и зарубежной космонавтики.
3. Структура и масштабы Вселенной.
4. Особенности астрономических методов исследования. Телескопы.
5. Звезды и созвездия.
6. Небесная сфера. Основные точки и плоскости небесной сферы.
7. Небесные координаты и звездные карты.
8. Видимое движение звезд на различных географических широтах.
9. Кульминация светил.
10. Видимое годичное движение Солнца. Эклиптика.
11. Движение и фазы Луны.
12. Затмения Солнца и Луны.
13. Развитие представлений о строении мира. Геоцентрическая и гелиоцентрическая системы мира.
14. Конфигурации планет и условия их видимости.
15. Синодический и сидерический (звездный) периоды обращения планет.
16. Законы Кеплера.
17. Движение небесных тел под действием сил тяготения.
18. Общая характеристика планет.
19. Солнечная система как комплекс тел, имеющих общее происхождение.
20. Система Земля – Луна
21. Приливы и отливы.
22. Исследования Луны космическими аппаратами. Пилотируемые полеты на Луну.
23. Планеты земной группы.
24. Планеты-гиганты, их спутники и кольца.
25. Малые тела Солнечной системы: астероиды, планеты-карлики, кометы.
26. Метеоры, болиды и метеориты.
27. Излучение и температура Солнца.
28. Состав и строение Солнца. Источник его энергии.
29. Атмосфера Солнца. Солнечная активность и ее влияние на Землю.
30. Звезды - далекие солнца. Годичный параллакс и расстояния до звезд.
31. Светимость, спектр, цвет и температура различных классов звезд.
32. Диаграмма «спектр-светимость».
33. Массы и размеры звезд. Модели звезд.
34. Переменные и нестационарные звезды. Новые и сверхновые звезды.
35. Эволюция звезд различной массы.
36. Млечный Путь и Галактика.
37. Звездные скопления и ассоциации.
38. Межзвездная среда: газ и пыль.
39. Спиральные рукава. Ядро Галактики. Области звездообразования.
40. Вращение Галактики. Проблема «скрытой» массы.
41. Разнообразие мира галактик. Квазары. Скопления и сверхскопления галактик.
42. Основы современной космологии. «Красное смещение» и закон Хаббла.
43. Нестационарная Вселенная А.А. Фридмана. Большой взрыв. Реликтовое излучение.
44. Ускорение расширения Вселенной.
45. «Темная энергия» и антитяготение.
46. Проблема существования жизни вне Земли. Условия, необходимые для развития жизни.
47. Поиски жизни на планетах Солнечной системы.
48. Сложные органические соединения в космосе.
49. Современные возможности космонавтики и радиоастрономии для связи с другими цивилизациями.
50. Планетные системы у других звезд.

Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов

- Астрономия — древнейшая из наук.
- Современные обсерватории.
- Об истории возникновения названий созвездий и звезд.
- История календаря.
- Хранение и передача точного времени.
- История происхождения названий ярчайших объектов неба.
- Прецессия земной оси и изменение координат светил с течением времени.
- Системы координат в астрономии и границы их применимости.
- Античные представления философов о строении мира.
- Точки Лагранжа.
- Современные методы геодезических измерений.
- История открытия Плутона и Нептуна.
- Конструктивные особенности советских и американских космических аппаратов.
- Полеты АМС к планетам Солнечной системы.
- Проекты по добыче полезных ископаемых на Луне.
- Самые высокие горы планет земной группы.
- Современные исследования планет земной группы АМС.
- Парниковый эффект: польза или вред?
- Полярные сияния.
- Самая тяжелая и яркая звезда во Вселенной.
- Экзопланеты.
- Правда и вымысел: белые и серые дыры.
- История открытия и изучения черных дыр.
- Идеи множественности миров в работах Дж. Бруно.
- Идеи существования внеземного разума в работах философов-космистов.
- Проблема внеземного разума в научно-фантастической литературе.
- Методы поиска экзопланет.
- История радиопосланий землян другим цивилизациям.
- История поиска радиосигналов разумных цивилизаций.
- Методы теоретической оценки возможности обнаружения внеземных цивилизаций на современном этапе развития землян.
- Проекты переселения на другие планеты: фантазия или осуществимая реальность.

смоленское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Десногорский энергетический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета
СОГБПОУ «Десногорский
энергетический колледж»

протокол от 28.06.2022г № 52

Приказ № 38 от 01.09 2022 г.

Директор  **Н.С. Черных**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина: ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных
ФГОС СПО: материалов на электрических станциях

Курс: I

Количество часов: 121

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), с адаптацией для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья и имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения физических возможностей, в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности: **13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях**) (Приказ Министерства образования и науки РФ №826 от 28.06.2014 г.)

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО дисциплин
протокол от « 23 » 06 2022 г.

Заместитель директора по УМР

/ И.А. Соломянная /

СОГЛАСОВАНО и РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению на заседании совета по методической и инновационной работе
пр. № 3 от «24» 06 2022 г.

Составитель: Е.А. Пуха, преподаватель СОГБПОУ «Десногорский энергетический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5. Приложение:	
1 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы	27
2 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы	28
3 Оценка уровня физических способностей студентов	29
4 Требования к результатам обучения студентов специальной группы	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях**

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

- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладения доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

учебной дисциплины: I- курс:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – **121** часов; в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **117** часов;

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В виду отсутствия условий (плавательного бассейна), раздел программы плавание предусматривает теоретическое изучение материала с использованием практического выполнения упражнений без воды.

Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят сообщения, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	I курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	121
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	117
• <i>теоретические занятия</i>	2
• <i>практические занятия</i>	115
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>	<p><i>/Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i> <i>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями./</i></p>	2	1
Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		36	2-3
<p>Тема 1. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Теоретические сведения: <i>/Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</i> <i>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания/</i></p>	В процессе уроков	
<p>Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег, бег с препятствиями</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия ТБ. Освоение техники: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью. <i>Кроссовая подготовка:</i> Равномерный бег по дистанции 1000 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег в гору и под гору. Длительный бег до 25 мин. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой 5000 м (д), 6000 м (ю).</p>	20	
<p>Адаптивная физкультура</p>	<p><i>Знать, демонстрировать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бега по дистанции. Уметь подбирать специальные подготовительные упр.,</i></p>		

	<i>выявлять ошибки у занимающихся. Выполнять беговые упр. без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега Преодоление препятствий	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину способом «согнув ноги». Освоение техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Умение технически преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия прыжком, напрыгиванием. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	8	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления. Уметь подбирать специальные подготовительные упр., выявлять ошибки у занимающихся. Выполнять упражнения без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 1.3. Метание гранаты; знать технику толкания ядра	Умение технически грамотно выполнять (на технику): метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Освоение техники толкание ядра.	8	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику хвата (держания) и выпуска снаряда, технику финального усилия (броска), технику скрестного шага, технику разбега. Уметь подбирать специальные подготовительные упр., выявлять ошибки у занимающихся. Выполнять упражнения без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 1.4. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение: челночный бег 3x10 м/с; прыжки в длину с места /см/; юноши - подтягивание на высокой перекладине /кол-во раз /, девушки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на г/скамейке /кол-во раз /; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 2000-1000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	<i>В процессе уроков</i>	
Адаптивная физкультура	<i>Уметь проводить разминку по каждому виду деятельности. Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		28	1-2-3
Тема 2: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теоретические сведения <i>/Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств/</i>	<i>В процессе уроков</i>	
	Учебно-тренировочные занятия /БАСКЕТБОЛ/	14	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и перемещения баскетболиста: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать технику безопасности, правила игры, выполнять судейство в процессе уроков. Знать, демонстрировать технику стоек и перемещений баскетболиста в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча	Совершенствование техники ловли и передача мяча / передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной/.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику ловли и передачи мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.3. Ведение мяча	Совершенствование техники: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику ведения мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.4. Техника штрафных бросков	Совершенствование техники: броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	4	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику штрафных бросков без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		

Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Освоение основных игровых элементов: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). Игра по правилам. Знание правил соревнований.	4	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку, выявлять ошибки у занимающихся. Знать, уметь применять игровые приемы без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 2.6. Оценка техники игровых элементов	Штрафной бросок. Броски после двух шагов в прыжке.	В процессе урока	
Адаптивная физкультура	<i>Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Учебно-тренировочные занятия /ВОЛЕЙБОЛ/		14	
Тема 2.1. Исходное положение (стойки), перемещения	Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Передвижение, ходьба, прыжки; перемещение вперед, назад, вправо, влево, работа рук и ног во время перемещений; остановок, основная стойка.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать технику безопасности, правила игры, выполнять судейство в процессе уроков. Знать, демонстрировать технику стоек и перемещений волейболиста в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 2.2. Прием, передача	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Освоение техники прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	4	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику приема и передачи мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.3. Поддача мяча	Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой и боковой поддачи мяча (стойка во время поддачи, работа рук и ног).	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику поддачи мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.4. Нападающий	Совершенствование разбега, замаха, ударного движения, приземления. Совершенствование техники	2	

удар	бокового нападающего удара.		
Тема 2.5. Тактика нападения, тактика защиты	Освоение основных игровых элементов: тактика игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку, выявлять ошибки у занимающихся. Знать, уметь применять игровые приемы без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 2.6. Оценка техники игровых элементов	Передача мяча над собой снизу, сверху.	В процессе урока	
	Подача мяча.		
	Игра по правилам.		
Адаптивная физкультура	<i>Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ГИМНАСТИКА		19	2-3
Тема: 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретические сведения <i>/Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля/</i>	В процессе уроков	
Тема 3.1. Строевые приемы	Учебно-тренировочные занятия ТБ. Выполнение строевых упражнений: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах.	5	
Адаптивная физкультура	<i>Знать технику безопасности. Знать, демонстрировать строевые приемы в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.2.	Освоение техники общеразвивающих упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения в	4	

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Знать, уметь проводить ОРУ с предметами и без, в зависимости от состояния здоровья.</i>		

Тема 3.3. Упражнения на брусках и бревне	Освоение техники: висы, упоры; подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. На бревне - наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, уметь выполнять страховку, демонстрировать технику упражнений на брусках и бревне в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.4. Спортивная аэробика упражнений	<i>Освоение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, ипагаты, сальто. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост; знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i>	4	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, уметь выполнять страховку, демонстрировать технику упражнений в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.5. Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание, приземление; подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, уметь выполнять страховку, демонстрировать технику упражнений в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.6. Учебно-методические занятия	<i>Знание и применение методики массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для коррекции зрения. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</i>	2	
Тема 3.7. Оценка уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> ▪ поднимание туловища из положения, лежа на спине (пресс) за 1 мин/раз, ▪ наклон вперед из положения, сидя (см). 	В процессе урока	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку. Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ПЛАВАНИЕ		14	3
Тема: 4. Психофизиологические	Теоретические сведения <i>Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</i>	В процессе уроков	

основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности/</i>		
Тема 4.1. ТБ	Учебно-тренировочные занятия Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Транспортировка "пострадавшего". Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	6	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку. Знать ТБ, демонстрировать доврачебную помощь пострадавшему.</i>		
Тема 4.2. Способы плавания	<i>Для не умеющих плавать.</i> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. <i>Для умеющих плавать.</i> Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	6	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку. Знать, демонстрировать специальные плавательные упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 4.3. Прикладное плавание.	Плавание на боку, на спине "брассом". Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки)	2	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку. Знать, демонстрировать специальные плавательные упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		14	2-3
Тема: 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретические сведения <i>/Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования/</i>	<i>В процессе уроков</i>	

Тема 5.1. ТБ Техника перемещения лыжных ходов, техника перехода с хода на ход	Учебно-тренировочные занятия Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Овладение техникой лыжных ходов: попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, техника одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, двухшажного хода одноименного полуконькового хода, одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода, техника поворота «переступанием», «плугом». Выполнение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6	
Адаптивная физкультура	Проводить разминку. Знать ТБ, уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Демонстрировать технику перемещения лыжных ходов, технику перехода с хода на ход в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.		
Тема 5.2. Техника подъемов и спусков	Преодоление подъемов и препятствий. Техника подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой. Торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку. Знать ТБ, уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Демонстрировать технику подъемов и спусков в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 5.3. Тактика в лыжных гонках	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю).	2	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку. Знать элементы тактики лыжных гонок. Проходить дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю). в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ВИД СПОРТА ПО ВЫБОРУ		В процессе уроков	
	1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах <i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i>		
	2. Упражнения дыхательной гимнастики <i>Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</i>		
Оценка результатов освоения учебной дисциплины	Зачет: <ul style="list-style-type: none"> •поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин/раз, •наклон вперед из положения, сидя (см). 	2	
	Дифференцированный зачет:	2	

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение контрольного норматива в беге на 2000 м /юноши/ 1000 м / девушки/. 		
	Вариативная часть. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика. Выполнение работ по темам: доклад, презентация и т.д.		
		Максимальная нагрузка	175
		Теория:	2
		Практические упражнения:	115
		Самостоятельная работа:	58

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется:

Кабинет: рабочее место преподавателя; технические средства обучения: компьютер с интернет ресурсом, принтер.

Спортивный зал материально – техническое оснащение: перекладина,- стенка гимнастическая (пролеты), козел гимнастический, мостикэластичный, маты гимнастические, скамейки гимнастические, палки гимнастические, скакалки., обручи, гранаты 500 и 700г, эстафетные палочки, рулетка, электросекундомер, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, сетка волейбольная, насос, свисток судейский, командная форма (комплект), щиты баскетбольные с кольцами, стойки волейбольные (комплект), столы теннисные, лыжный инвентарь.

Тренажерный зал, материально-техническое оснащение: тренажер со встроенными весамиG-M100-R TOPNEO Topnado, тренажер TOPNEO A B TRAINING, тренажерVKR station EXM-822, тренажер EXERCISE BIKE K-2830, тренажер WEIDER 141, тренажер WEIDER 8525, электро-тренажер PRESTIGE/.

Спортивная площадка включает в себя: разноуровневые перекладины, рукоход, брусья параллельные, гимнастическую стенку, яму для прыжков в длину с разбега.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и

ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; • потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; • приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; • формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; • способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; • способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; • формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; • патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; • готовность к служению Отечеству, его защите. 	
<p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; • формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к 	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; • сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни; <p>для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; • овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • овладения доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	
--	--

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p>

	<p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>

	<p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей,</p>

	<p>совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	ОЦЕНКА					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,4-8,0	8,2 и ниже	8,4 и	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300— 1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050— 1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—	1100	1 300	1050—	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

смоленское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Десногорский энергетический колледж»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета
СОГБПОУ «Десногорский
энергетический колледж»

протокол от 28.06.2022г № 52

Приказ № 38 от 01.09 2022 г.

Директор  **Н.С. Черных**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина: ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных
ФГОС СПО: материалов на электрических станциях

Курс: I

Количество часов: 121

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), с адаптацией для обучающихся, освобожденных по состоянию здоровья и имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и ограничения физических возможностей, в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности: **13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях**) (Приказ Министерства образования и науки РФ №826 от 28.06.2014 г.)

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО дисциплин
протокол от « 23 » 06 2022 г.

Заместитель директора по УМР
/ И.А. Соломянная /**СОГЛАСОВАНО и РЕКОМЕНДОВАНО**

к утверждению на заседании совета по методической и инновационной работе
пр. № 3 от «24» 06 2022 г.

Составитель: Е.А. Пуха, преподаватель СОГБПОУ «Десногорский энергетический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5. Приложение:	
1 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы	27
2 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы	28
3 Оценка уровня физических способностей студентов	29
4 Требования к результатам обучения студентов специальной группы	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **13.02.05 Технология воды, топлива и смазочных материалов на электрических станциях**

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

- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и

гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладения доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

учебной дисциплины: I- курс:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – **121** часов; в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **117** часов;

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В виду отсутствия условий (плавательного бассейна), раздел программы плавание предусматривает теоретическое изучение материала с использованием практического выполнения упражнений без воды.

Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят сообщения, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	I курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	121
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	117
• <i>теоретические занятия</i>	2
• <i>практические занятия</i>	115
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>	<p><i>/Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i> <i>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями./</i></p>	2	1
Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		36	2-3
<p>Тема 1. Основы здорового образа жизни</p>	<p>Теоретические сведения: <i>/Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</i> <i>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания/</i></p>	В процессе уроков	
<p>Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег, бег с препятствиями</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия ТБ. Освоение техники: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью. <i>Кроссовая подготовка:</i> Равномерный бег по дистанции 1000 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег в гору и под гору. Длительный бег до 25 мин. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой 5000 м (д), 6000 м (ю).</p>	20	
<p>Адаптивная физкультура</p>	<p><i>Знать, демонстрировать технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бега по дистанции. Уметь подбирать специальные подготовительные упр.,</i></p>		

	<i>выявлять ошибки у занимающихся. Выполнять беговые упр. без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега Преодоление препятствий	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину способом «согнув ноги». Освоение техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Умение технически преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия прыжком, напрыгиванием. специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	8	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления. Уметь подбирать специальные подготовительные упр., выявлять ошибки у занимающихся. Выполнять упражнения без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 1.3. Метание гранаты; знать технику толкания ядра	Умение технически грамотно выполнять (на технику): метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Освоение техники толкание ядра.	8	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику хвата (держания) и выпуска снаряда, технику финального усилия (броска), технику скрестного шага, технику разбега. Уметь подбирать специальные подготовительные упр., выявлять ошибки у занимающихся. Выполнять упражнения без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 1.4. Контроль уровня физической подготовленности	Выполнение: челночный бег 3x10 м/с; прыжки в длину с места /см/; юноши - подтягивание на высокой перекладине /кол-во раз /, девушки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на г/скамейке /кол-во раз /; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 2000-1000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	<i>В процессе уроков</i>	
Адаптивная физкультура	<i>Уметь проводить разминку по каждому виду деятельности. Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		

Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		28	1-2-3
Тема 2: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теоретические сведения <i>/Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств/</i>	<i>В процессе уроков</i>	
	Учебно-тренировочные занятия /БАСКЕТБОЛ/	14	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и перемещения баскетболиста: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать технику безопасности, правила игры, выполнять судейство в процессе уроков. Знать, демонстрировать технику стоек и перемещений баскетболиста в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча	Совершенствование техники ловли и передача мяча / передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной/.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику ловли и передачи мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.3. Ведение мяча	Совершенствование техники: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику ведения мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.4. Техника штрафных бросков	Совершенствование техники: броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	4	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику штрафных бросков без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		

Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Освоение основных игровых элементов: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). Игра по правилам. Знание правил соревнований.	4	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку, выявлять ошибки у занимающихся. Знать, уметь применять игровые приемы без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 2.6. Оценка техники игровых элементов	Штрафной бросок. Броски после двух шагов в прыжке.	<i>В процессе урока</i>	
Адаптивная физкультура	<i>Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Учебно-тренировочные занятия /ВОЛЕЙБОЛ/		14	
Тема 2.1. Исходное положение (стойки), перемещения	Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Передвижение, ходьба, прыжки; перемещение вперед, назад, вправо, влево, работа рук и ног во время перемещений; остановок, основная стойка.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать технику безопасности, правила игры, выполнять судейство в процессе уроков. Знать, демонстрировать технику стоек и перемещений волейболиста в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 2.2. Прием, передача	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Освоение техники прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,	4	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику приема и передачи мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.3. Поддача мяча	Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой и боковой поддачи мяча (стойка во время поддачи, работа рук и ног).	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, демонстрировать технику поддачи мяча разными способами без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья. Выполнять судейство в процессе уроков.</i>		
Тема 2.4. Нападающий	Совершенствование разбега, замаха, ударного движения, приземления. Совершенствование техники	2	

удар	бокового нападающего удара.		
Тема 2.5. Тактика нападения, тактика защиты	Освоение основных игровых элементов: тактика игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку, выявлять ошибки у занимающихся. Знать, уметь применять игровые приемы без напряжения, свободно в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 2.6. Оценка техники игровых элементов	Передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча. Игра по правилам.	В процессе урока	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ГИМНАСТИКА		19	2-3
Тема: 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретические сведения <i>/Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля/</i>	В процессе уроков	
Тема 3.1. Строевые приемы	Учебно-тренировочные занятия ТБ. Выполнение строевых упражнений: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах.	5	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Знать технику безопасности. Знать, демонстрировать строевые приемы в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.2.	Освоение техники общеразвивающих упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения в	4	

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Знать, уметь проводить ОРУ с предметами и без, в зависимости от состояния здоровья.</i>		

Тема 3.3. Упражнения на брусках и бревне	Освоение техники: висы, упоры; подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. На бревне - наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, уметь выполнять страховку, демонстрировать технику упражнений на брусках и бревне в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.4. Спортивная аэробика упражнений	<i>Освоение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, ипагаты, сальто. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост; знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i>	4	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, уметь выполнять страховку, демонстрировать технику упражнений в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.5. Опорный прыжок	Совершенствование техники опорного прыжка: разбег, наскок, отталкивание, приземление; подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	2	
Адаптивная физкультура	<i>Знать, уметь выполнять страховку, демонстрировать технику упражнений в зависимости от состояния здоровья.</i>		
Тема 3.6. Учебно-методические занятия	<i>Знание и применение методики массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для коррекции зрения. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</i>	2	
Тема 3.7. Оценка уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> ▪ поднимание туловища из положения, лежа на спине (пресс) за 1 мин/раз, ▪ наклон вперед из положения, сидя (см). 	В процессе урока	
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку. Готовить места для сдачи контрольных упражнений. Выполнять на результат упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ПЛАВАНИЕ		14	3
Тема: 4. Психофизиологические	Теоретические сведения <i>Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</i>	В процессе уроков	

основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности/</i>		
Тема 4.1. ТБ	Учебно-тренировочные занятия Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Транспортировка "пострадавшего". Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	6	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку. Знать ТБ, демонстрировать доврачебную помощь пострадавшему.</i>		
Тема 4.2. Способы плавания	<i>Для не умеющих плавать.</i> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. <i>Для умеющих плавать.</i> Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	6	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку. Знать, демонстрировать специальные плавательные упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Тема 4.3. Прикладное плавание.	Плавание на боку, на спине "брассом". Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки)	2	
<i>Адаптивная физкультура</i>	<i>Проводить разминку. Знать, демонстрировать специальные плавательные упражнения в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>		
Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		14	2-3
Тема: 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретические сведения <i>/Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования/</i>	<i>В процессе уроков</i>	

Тема 5.1. ТБ Техника перемещения лыжных ходов, техника перехода с хода на ход	Учебно-тренировочные занятия Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Овладение техникой лыжных ходов: попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, техника одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, двухшажного хода одноименного полуконькового хода, одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода, техника поворота «переступанием», «плугом». Выполнение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6		
Адаптивная физкультура	Проводить разминку. Знать ТБ, уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Демонстрировать технику перемещения лыжных ходов, технику перехода с хода на ход в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.			
Тема 5.2. Техника подъемов и спусков	Преодоление подъемов и препятствий. Техника подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой. Торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6		
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку. Знать ТБ, уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Демонстрировать технику подъемов и спусков в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>			
Тема 5.3. Тактика в лыжных гонках	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю).	2		
Адаптивная физкультура	<i>Проводить разминку. Знать элементы тактики лыжных гонок. Проходить дистанции до 3 км (д) и 5 км (ю). в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</i>			
Раздел: ВИД СПОРТА ПО ВЫБОРУ		В процессе уроков		
	1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах <i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i>			
	2. Упражнения дыхательной гимнастики <i>Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</i>			
Оценка результатов освоения учебной дисциплины	Зачет: <ul style="list-style-type: none"> •поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин/раз, •наклон вперед из положения, сидя (см). 	2		
	Дифференцированный зачет:	2		

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение контрольного норматива в беге на 2000 м /юноши/ 1000 м / девушки/. 		
	Вариативная часть. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика. Выполнение работ по темам: доклад, презентация и т.д.		
	Максимальная нагрузка	175	
	Теория:	2	
	Практические упражнения:	115	
	Самостоятельная работа:	58	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется:

Кабинет: рабочее место преподавателя; технические средства обучения: компьютер с интернет ресурсом, принтер.

Спортивный зал материально – техническое оснащение: перекладина,- стенка гимнастическая (пролеты), козел гимнастический, мостикэластичный, маты гимнастические, скамейки гимнастические, палки гимнастические, скакалки., обручи, гранаты 500 и 700г, эстафетные палочки, рулетка, электросекундомер, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи гандбольные, сетка волейбольная, насос, свисток судейский, командная форма (комплект), щиты баскетбольные с кольцами, стойки волейбольные (комплект), столы теннисные, лыжный инвентарь.

Тренажерный зал, материально-техническое оснащение: тренажер со встроенными весамиG-M100-R TOPNEO Topnado, тренажер TOPNEO A B TRAINING, тренажерVKR station EXM-822, тренажер EXERCISE BIKE K-2830, тренажер WEIDER 141, тренажер WEIDER 8525, электро-тренажер PRESTIGE/.

Спортивная площадка включает в себя: разноуровневые перекладины, рукоход, брусья параллельные, гимнастическую стенку, яму для прыжков в длину с разбега.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и

ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; • потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; • приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; • формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; • способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; • способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; • формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; • патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; • готовность к служению Отечеству, его защите. 	
<p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; • формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к 	<p>Текущий контроль: оценка выполнения практических заданий; Итоговый контроль: дифференцированный зачет</p>

<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; • сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни; <p>для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; • овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • овладения доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	
--	--

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p>

	<p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>

	<p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей,</p>

	<p>совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	ОЦЕНКА					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,4-8,0	8,2 и ниже	8,4 и	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300— 1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050— 1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—	1100	1 300	1050—	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, СМ	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).