

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»



В.А. Суслопаров
2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии
21.01.10 «Ремонтник горного оборудования»
Форма обучения – очная
Срок обучения 1 год 10 месяцев

**Асбест
2023**

Рабочая программа учебного предмета ФК. 00 Физическая культура, предпринимательской деятельности и финансовой грамотности, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по

программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии 21.01.10 «Ремонтник горного оборудования», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 849

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 130401.01 Ремонтник горного оборудования" (с изменениями и дополнениями). С изменениями и дополнениями от: 9 апреля 2015 г., 13 июля 2021 г., 1 сентября 2022 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

Разработчик:

Цветков В.А. преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией «Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 6 от 27 » июня 2023 года

Председатель Е.Г. Нохрина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

«28 » июня 2023 г.

Председатель Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	997
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1012
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1037
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1038

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 21.01.10 «Ремонтник горного оборудования».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ПК 1.1	У 1.1.01	Проводить замену тягового каната, соединительных муфт канатов подвесных дорог	З 1.1.01	Назначение отдельных узлов и элементов металлоконструкций, тросов, подвесок; наименование и расположение
	У 1.1.02	Проводить осмотр и ремонт оборудования автоматизированных ламповых	З 1.1.02	Горных выработок и правила передвижения по ним; наименование и расположение оборудования обслуживаемого производственного подразделения
	У 1.1.03	Производить очистку и промывку деталей и узлов, входящих в состав оборудования. Производить расконсервацию деталей и узлов, входящих в состав оборудования, при сборке. Собирать соединения узлов, входящих в состав оборудования, с гарантированным натягом	З 1.1.03	Последовательность монтажа и демонтажа узлов и механизмов. Последовательность сборки и разборки узлов и механизмов. Наименования, маркировка и правила применения масел, моющих составов и смазок
ПК 1.2	У 1.2.01	Наблюдать и контролировать состояние трубопроводов, работу транспортеров	З 1.2.01	Основные сведения о параметрах обработки поверхности детали
	У 1.2.02	Контролировать состояние сопряжений металлоконструкций, тросов и блоков	З 1.2.02	Технические требования, предъявляемые к деталям и узлам. Методы дефектации узлов и деталей. Виды износа узлов и деталей

	У 1.2.03	Использовать контрольно-измерительный инструмент для оценки степени износа узлов и деталей, входящих в состав оборудования. Принимать решения о ремонте или замене узлов и деталей		
ПК 1.3	У 1.3.01	Определять степень изношенности металлоконструкций, тросов и блоков	3 1.3.01	Правила выполнения стропальных работ
	У 1.3.02	Выполнять работы по ремонту с заменой отдельных элементов металлоконструкций, тросов и блоков	3 1.3.02	Систему вентиляции и направление исходящей струи
	У 1.3.03	Выполнять слесарную обработку и изготовление простых узлов и деталей по 8-11-м квалитетам	3 1.3.03	Систему смазки узлов
	У 1.3.04	Проводить отбор проб масла и его замену	3 1.3.04	Способы ведения такелажных работ и спуска в шахту горных машин и механизмов
			3 1.3.05	Способы и правила монтажа, демонтажа, ремонта, испытания и наладки обслуживаемого механического оборудования
ПК 1.4	У 1.4.01	Разбирать и собирать, промывать, проводить опробование и смазку пневматического инструмента; выполнять такелажные и стропальные работы	3 1.4.01	Технологию обработки металлов и производства электрогазосварочных работ; инструкции по производству электросварочных работ в подземных выработках, надшахтных зданиях
ПК 1.5	У 1.5.01	Определять рабочий режим электрооборудования горных машин и механизмов (электродвигателей, генераторов, тормозных электромагнитов) в технологическом процессе	3 1.5.01	Определять и устранять неисправности в работе электрооборудования; производить сборку, разборку и наращивание воздуховодов, противопожарных и дегазационных трубопроводов
	У 1.5.02	Соблюдать заданные режимы работы электрооборудования горных машин и механизмов в производственном процессе		

ПК 1.6	У 1.6.01	Производить техническое обслуживание машин, механизмов	З 1.6.01	Вести ремонтные работы и техническое обслуживание машин и оборудования в соответствии с требованиями правил технической эксплуатации и правил безопасности при ведении ремонтных работ
	У 1.6.02	Производить техническое обслуживание электрооборудования машин и механизмов	З 1.6.02	Применять огнетушители для тушения машин и электрооборудования, действовать в аварийных ситуациях согласно плану ликвидации аварий
			З 1.6.03	Основные требования правил безопасности при ведении горных и взрывных работ в шахте, понятие об аварии и инциденте, назначение и содержание плана ликвидации аварий, порядок действий в аварийных ситуациях
			З 1.6.04	Классификацию электрооборудования, кабелей и электротехнических материалов, назначение, конструкцию и принцип работы электрооборудования: электродвигателей, трансформаторов, генераторов, тормозных электромагнитов
			З 1.6.05	Способы определения рабочего режима электрооборудования горных машин, механизмов, оптимальные и рабочие режимы работы горных машин, механизмов и оборудования, способы регулирования их рабочих параметров
			З 1.6.06	Способы выявления и устранения мелких неисправностей в работе обслуживаемого оборудования, правила технической эксплуатации электрооборудования горных машин
			З 1.6.07	Виды технической документации, работы, выполняемые по наряду-допуску, правила оформления наряда-допуска, содержание инструкции по охране труда, порядок утверждения, согласования, правила технического обслуживания и ремонта электрооборудования

				горных машин и механизмов
		3 1.6.08		Технологию ведения ремонтных работ, правила выполнения слесарных и монтажных работ в объеме, необходимом для работы
		3 1.6.09		Профилактические меры по предупреждению поломок обслуживаемого оборудования и аварий; технические условия на ремонт, испытание и сдачу обслуживаемого оборудования в эксплуатацию
		3 1.6.10		Способы восстановления изношенных деталей; правила составления технической документации на отремонтированное и наложенное оборудование
ПК 1.7	У 1.7.01	Определять межоперационные припуски и допуски на межоперационные размеры узлов и деталей, входящих в состав оборудования. Производить разметку узлов и деталей, входящих в состав оборудования, в соответствии с требуемой технологической последовательностью. Производить сверление, зенкерование, зенкование, цекование, развертывание отверстий, шабрение, распиливание, пригонку и припасовку, притирку, доводку, полирование деталей, входящих в состав оборудования, в соответствии с требуемой технологической последовательностью	3 1.7.01	Основные механические свойства обрабатываемых материалов. Система допусков и посадок, квалитеты и параметры шероховатости. Способы устранения дефектов методами слесарной обработки
ПК 1.8	У 1.8.01	Обслуживание отдельных элементов с использованием современных ИТ технологий	3 1.8.01	Цифровизация, автоматизация и роботизация технологических процессов и современные ИТ технологии горнодобывающей промышленности,

				австралийский стандарт по системам дистанционного управления горным оборудованием. IT и автоматизация в шахте, технологии безопасности информации
ПК 2.1	У 2.1.01	Выполнять работы по монтажу, демонтажу, ремонту, опробованию и техническому обслуживанию электрической части машин, узлов и механизмов	3 2.1.01	Назначение, технические характеристики обслуживаемых машин, электроаппаратуры, нормы и объемы их технического обслуживания
			3 2.1.02	Способы и правила монтажа, демонтажа, ремонта, испытания и наладки обслуживаемого электрооборудования; конструкцию и монтажные схемы пускорегулирующей аппаратуры
ПК 2.2	У 2.2.01	Проводить осмотр и текущий ремонт электродвигателей переменного тока низкого напряжения	3 2.2.01	Способы и правила монтажа, демонтажа, ремонта, испытания и наладки обслуживаемого электрооборудования; конструкцию и монтажные схемы пускорегулирующей аппаратуры; устройство и правила технической эксплуатации низковольтных электроустановок
	У 2.2.02	Читать электрические схемы и чертежи осветительных электроустановок, сетей и вспомогательного цехового электрооборудования. Производить разметку мест установки цеховых осветительных электроустановок и трасс электропроводки в соответствии с рабочей документацией	3 2.2.02	Устройство и правила технической эксплуатации низковольтных электроустановок, основные элементы осветительных электроустановок, виды распределительных устройств осветительных установок
	У 2.2.03	Проверять величину сопротивления изоляции сетей цехового рабочего и аварийного освещения, дежурного освещения. Проверять исправность	3 2.2.03	Общие сведения об устройстве электропроводок, виды электропроводок, конструкции и марки проводов, способы установки и крепления электропроводки, Правила работы с мегомметром,

		цеховых светильников, понижающих трансформаторов		устройство системы заземления и зануления
	У 2.2.04	Производить ремонт и замену участков цеховой электропроводки. Производить дефектацию, ремонт и замену элементов конструкции контрольных кабелей цехового электрооборудования. Производить замер сопротивления изоляции мегомметром в соответствии с требованиями инструкций по безопасности и правилами проведения работ на цеховом электрооборудовании. Производить освидетельствование и ремонт системы заземления и зануления цехового вспомогательного оборудования		
ПК 2.3	У 2.3.01	Проводить техническое обслуживание преобразовательных установок, подстанций, средств сигнализации, централизации, блокировки и автоматической светофорной блокировки рельсового транспорта	З 2.3.01	Правила снятия и включения тока высокого напряжения; устройство и назначение электрических машин; схемы коммутации цеховых распределительных устройств и подстанций, силовой распределительной сети
ПК 2.4	У 2.4.01	Проводить ремонт и монтаж воздушных линий электропередачи, установок, грозозащиты	З 2.4.01	Схемы соединений статорных и роторных обмоток электродвигателей
	У 2.4.02	Осуществлять ремонт, разделку и вулканизацию высоковольтных гибких кабелей и конвейерных лент	З 2.4.02	Технические требования, предъявляемые к эксплуатации обслуживаемых электроаппаратов, порядок монтажа силовых электроаппаратов

	У 2.4.03	Проводить работы по передвижке опор линий электропередачи	3 2.4.03	Назначение и правила пользования контрольно-измерительными приборами и инструментом
	У 2.4.04	Выполнять работы по замене и подключении контрольно-измерительных приборов: амперметров, вольтметров, манометров	3 2.4.04	Правила допуска к работам на электротехнических установках; расчет и выбор сечения проводов и кабелей
	У 2.4.05	Проводить работы по заземлению и занулению электросиловых установок	3 2.4.05	Технические условия на испытание отремонтированных электрических машин, аппаратов и приборов
	У 2.4.06	Осуществлять осмотр и ремонт электротехнического оборудования автоматизированных ламповых	3 2.4.06	Правила работы на электротехнических установках; инструкции по наладке и пробному пуску электрооборудования
	У 2.4.07	Замерять силу тока, напряжения в цепях переменного и постоянного тока низкого напряжения	3 2.4.07	Инструкции: по монтажу сухих разделок бронированных кабелей, по производству электросварочных работ в подземных выработках, надшахтных зданиях, по устройству заземления, по применению электроэнергии в тупиковых выработках газовых шахт и рудников, по осмотру, ремонту и испытанию шахтных гибких кабелей, по осмотру и ревизии взрывобезопасного рудничного электрооборудования
	У 2.4.08	Проводить вулканизацию гибких кабелей, нанесение надписей	3 2.4.08	Системы и правила действия световой, звуковой и другой сигнализации в шахте, правила приема и подачи звуковых и видимых сигналов, правила бирочной системы
	У 2.4.09	Заряжать аккумуляторные батареи, доливать и заменять электролит	3 2.4.09	Правила оказания первой помощи пострадавшим от электрического тока
	У 2.4.10	Осматривать и ремонтировать электротехническое оборудование неавтоматизированных ламповых		
	У 2.4.11	Проверять изоляцию электрооборудования и сушку		

		высоковольтных двигателей и трансформаторов		
	У 2.4.12	Проводить ремонт освещения с групповыми прожекторами; проводить работы по замене соединительных муфт		
	У 2.4.13	Проводить наблюдения и осуществлять контроль работы распределительных устройств, электродвигателей, трансформаторов, генераторов, тормозных электромагнитов		
	У 2.4.14	Испытывать средства электрической защиты при напряжении до 1000 В		
	У 2.4.15	Проводить испытание отремонтированных электрических машин, аппаратов и приборов		
ПК 2.5	У 2.5.01	Снимать показания контрольно- измерительных приборов	3 2.5.01	Принцип электроснабжения горных машин и механизмов в подземных горных выработках
	У 2.5.02	Контролировать процесс работы электротехнического оборудования и автоматизированных устройств в соответствии с заданным режимом работы	3 2.5.02	Конструкцию, принцип работы и назначение распределительных устройств подстанций типа КРУВ, КРУН, ЯВ, троллейных и низковольтных кабельных сетей
			3 2.5.03	Назначение и устройство местного заземления электроаппаратов и установок
			3 2.5.04	Устройство и назначение средств сигнализации и освещения, аппаратуры участковой пылегазовой защиты и температуры воздуха, высокочастотных установок связи и аварийного оповещения
			3 2.5.05	Распределительных, абонентских кабельных и телефонных сетей, проходных муфт, телефонных аппаратов

			3 2.5.06	Устройство и назначение контрольно-измерительных приборов, инструментов и правила пользования ими
			3 2.5.07	Организацию централизованного контроля пылегазового режима в шахте
			3 2.5.08	Правила включения и выключения тока высокого напряжения, коммутацию электроподстанций
ПК 2.6	У 2.6.01	Проводить техническое обслуживание и ремонт распределительных шкафов и коробок, проходных муфт, телефонных аппаратов, троллейных и низковольтных кабельных сетей	3 2.6.01	Устройство и правила технической эксплуатации низковольтных и высоковольтных электроустановок
	У 2.6.02	Проводить техническое обслуживание местных заземлений электроаппаратов и установок	3 2.6.02	Порядок организации безопасного ведения работ в электроустановках и надзора за работающими электроустановками
	У 2.6.03	Производить проверку времени срабатывания аппаратов защиты при утечке тока на землю	3 2.6.03	Правила измерения и испытания изоляции, емкости и электрического сопротивления кабелей
	У 2.6.04	Производить проверку и настройку величины установки максимальной токовой защиты фидерных автоматов и пускателей	3 2.6.04	Порядок монтажа и подключения силовых электроаппаратов, требования, предъявляемые к монтажу, регулированию, приему и испытанию монтируемых оборудования, машин, механизмов, правила и способы производства этих работ
	У 2.6.05	Пользоваться огнетушителем при тушении пожаров в электроустановках	3 2.6.05	Требования правил технической эксплуатации электроустановок; причины и признаки неисправностей в работе установок, аппаратов, приборов автоматики, телемеханики, радиоэлектроники и другого оборудования
			3 2.6.06	Порядок организации безопасного ведения работ в электроустановках
ПК 2.7	У 2.7.01	Выявлять неисправности цеховых сухих	3 2.7.01	Назначение и устройство силовых трансформаторов. Виды повреждений сухих

		силовых трансформаторов напряжением до 1000 В. Устранять неисправности кожуха и обмоток цеховых сухих силовых трансформаторов напряжением до 1000 В. Выявлять неисправности цеховых сварочных трансформаторов. Производить дефектацию и подготовку к ремонту цеховых электродвигателей мощностью до 10 кВт, напряжением до 1000 В		силовых трансформаторов. Характерные неисправности сварочных трансформаторов. Состав и устройство механической части электродвигателя мощностью до 10 кВт
ПК 2.8	У 2.8.01	Стропить и перемещать грузы при помощи талей, тельферов и лебедок при ремонте цехового электрооборудования. Пользоваться домкратами для подъема и перемещения деталей цехового электрооборудования	3 2.8.01	Грузоподъемные механизмы и приспособления, используемые при ремонте цехового электрооборудования. Характеристики и правила использования реечных, винтовых и гидравлических домкратов. Правила строповки и перемещения грузов
ПК 3.1	У 3.1.01	Производить сборку, разборку и передвижку машин и механизмов	3 3.1.01	Требования, предъявляемые к монтажу оборудования, регулированию, испытанию и приемке обслуживаемых машин, механизмов и устройств в эксплуатацию
	У3.1.02	Вести монтаж и установку машин и механизмов согласно схемам монтажа	3 3.1.02	Требования, предъявляемые к монтажу, регулированию, испытанию и приемке в эксплуатацию электрооборудования
			3 3.1.03	Схемы соединений статорных и роторных обмоток электродвигателей
			3 3.1.04	Схему обслуживаемого оборудования и систему электроснабжения
			3 3.1.05	Содержание схем монтажа оборудования; правила и способы безопасного производства монтажных работ
ПК 3.2	У 3.2.01	Монтировать и демонтировать электродвигатели,	3 3.2.01	Правила безопасности при монтаже электрооборудования; порядок монтажа и

		генераторы, тормозные электромагниты горных машин и механизмов		подключения силовых электроаппаратов;
	У3.2.02	Монтировать, устанавливать и сдавать в эксплуатацию распределительные шкафы и коробки, проходные муфты, телефонные аппараты, троллейные и низковольтные кабельные сети	З 3.2.02	Правила составления электромонтажных схем; схемы коммутации цеховых распределительных устройств и подстанций;
	У3.2.03	Производить монтаж местных заземлений электроаппаратов и установок;	З 3.2.03	Схемы автоматизации горного оборудования;
	У3.2.04	Устанавливать элементы системы управления, защиты и сигнализации согласно схеме монтажа;	З 3.2.04	Требования, предъявляемые к монтажу, регулированию, испытанию и приемке в эксплуатацию аппаратуры управления защиты;
	У3.2.05	Производить разборку, сборку пускорегулирующей аппаратуры (с заменой или восстановлением, подгонкой деталей) опробование и сдачу в эксплуатацию	З 3.2.05	Требования техники безопасности при монтаже системы автоматизации
ОК 01	Уо 01.01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.	Зо 01.01	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить.
	Уо 01.02	Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	Зо 01.02	Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	Уо 01.03	Определять этапы решения задачи	Зо 01.03	Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	Уо 01.04	Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	Зо 01.04	Методы работы в профессиональной и смежных сферах
	Уо 01.05	Составлять план действия	Зо 01.05	Структуру плана для решения задач
	Уо 01.06	Определять необходимые ресурсы	Зо 01.06	Порядок оценки результатов решения задач профессиональной

				деятельности
	Уо 01.07	Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах		
	Уо 01.08	Реализовывать составленный план		
	Уо 01.09	Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК 02	Уо 02.01	Определять задачи для поиска информации	Зо 02.01	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
	Уо 02.02	Определять необходимые источники информации	Зо 02.02	Приемы структурирования информации
	Уо 02.03	Планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию	Зо 02.03	Формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации
	Уо 02.04	Выделять наиболее значимое в перечне информации	Зо 02.04	Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
	Уо 02.05	Оценивать практическую значимость результатов поиска		
	Уо 02.06	Оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач		
	Уо 02.07	Использовать современное программное обеспечение		
	Уо 02.08	Использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач		
ОК 03	Уо 03.01	Определять актуальность нормативно-правовой документации в	Зо 03.01	Содержание актуальной нормативно-правовой документации

		профессиональной деятельности		
Уо 03.02	Применять современную научную профессиональную терминологию	Зо 03.02	Современная научная и профессиональная терминология	
Уо 03.03	Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	Возможные траектории профессионального развития и самообразования	
Уо 03.04	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи	Зо 03.04	Основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности	
Уо 03.05	Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план	Зо 03.05	правила разработки бизнес-планов	
Уо 03.06	Рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования	Зо 03.06	Порядок выстраивания презентации	
Уо 03.07	Определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности	Зо 03.07	Кредитные банковские продукты	
Уо 03.08	Презентовать бизнес-идею			
Уо 03.09	Определять источники финансирования			
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	Уо 04.02	Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	Основы проектной деятельности
ОК 05	Уо 05.01	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной	Зо 05.01	Особенности социального и культурного контекста;

		тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе		
			Зо 05.02	Правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Уо 06.01	Описывать значимость своей профессии	Зо 06.01	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
	Уо 06.02	Применять стандарты антikоррупционного поведения	Зо 06.02	Значимость профессиональной деятельности по профессии
			Зо 06.03	Стандарты антikоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	Уо 07.01	Соблюдать нормы экологической безопасности;	Зо 07.01	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
	Уо 07.02	Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства	Зо 07.02	Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности
	Уо 07.03	Организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	Зо 07.03	Пути обеспечения ресурсосбережения
			Зо 07.04	Принципы бережливого производства
			Зо 07.05	Основные направления изменения климатических условий региона

ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Уо 09.01	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы	Зо 09.01	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы
	Уо 09.02	Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы	Зо 09.02	Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)
	Уо 09.03	Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности	Зо 09.03	Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности
	Уо 09.04	Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)	Зо 09.04	Особенности произношения
	Уо 09.05	Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	Зо 09.05	Правила чтения текстов профессиональной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	40
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация	0

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
	Раздел 1.Легкая атлетика	20		
Тема 1.1 Вводное занятие	<p>Содержание:</p> <p>1) Т.Б. на занятиях по физической культуре на спортивных площадках;</p> <p>2) тестирование физических качеств;</p> <p>3) бег 1000 м.;</p> <p>4) ОФП</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Инструктаж по технике безопасности»</p>	1	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04,

				Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05,
--	--	--	--	---

				3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание: 1) бег 2x1000 м.; 2) ОФП Практические занятия: 1) «Техника бега на средние дистанции»	2 2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01,

				Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02,
--	--	--	--	---

				3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.3 Кроссовая подготовка	<p>Содержание:</p> <p>1) совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции; 2) бег 3x1000 м.; 3) ОФП</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции»</p>	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06,

				Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03,
--	--	--	--	---

				3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание: 1) совершенствование техники бега на короткие дистанции; 2) спринт 60 м., 100 м.; 3) ОФП	2	OK 02, OK 03,	Yo 02.01, Yo 02.02,

	<p>Практические занятия:</p> <p>1) «Совершенствование техники бега на короткие дистанции»</p>	2	<p>OK 06,</p> <p>OK 07</p>	<p>Yo 02.03,</p> <p>Yo 02.04,</p> <p>Yo 02.05,</p> <p>Yo 02.06,</p> <p>Yo 02.07,</p> <p>Yo 02.08,</p> <p>Yo 03.01,</p> <p>Yo 03.02,</p> <p>Yo 03.03,</p> <p>Yo 03.04,</p> <p>Yo 03.05,</p> <p>Yo 03.06,</p> <p>Yo 03.07,</p> <p>Yo 03.08,</p> <p>Yo 03.09,</p> <p>Yo 06.01,</p> <p>Yo 06.02,</p> <p>Yo 07.01,</p> <p>Yo 07.02,</p>
--	---	---	----------------------------	--

				Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04,
--	--	--	--	---

				30 07.05
--	--	--	--	----------

Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание:	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02,
	1) бег 3000 м.; 2) ОФП			
	Практические занятия:	2		
	1) «Бег 3000 м.»			
	Самостоятельные работы:	4		
	1) «Ведущие зарубежные легкоатлеты XXI века», сообщение (для обучающихся с ослабленным здоровьем)			

				Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02,
--	--	--	--	---

				3о 07.03, 3о 07.04, 3о 07.05
Тема 1.6	Содержание: 1) Совершенствование тактики эстафетного бега; 2) эстафета 4х100 м.; 3) ОФП	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08,
Эстафетный бег	Практические занятия: 1) «Совершенствование тактики эстафетного бега»	2		
	Самостоятельные работы: 1) «Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений»	4		

				Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02,
--	--	--	--	---

				3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.7 Кроссовая подготовка	<p>Содержание:</p> <p>1) бег 3x1000 м с ускорениями 50 м.; 2) ОФП</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Бег 3x1000 м с ускорениями 50 м.»</p>	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05,

				Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06,
--	--	--	--	---

				3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.8 Метание	<p>Содержание:</p> <p>1) техника метания гранаты; 2) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр.; 3) ОФП</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Метание гранаты с разбега»</p>	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02,

				Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03,
--	--	--	--	---

				3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.9 Кроссовая подготовка Преодоление подъемов	<p>Содержание:</p> <p>1) тактико-технические особенности преодоления подъемов; 2) практическая реализация. Бег 3x2000 м.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Тактико-технические особенности преодоления подъемов»</p> <p>Самостоятельные работы:</p> <p>1) «Развитие легкой атлетики на Камчатке», подготовка презентация с последующей защитой (для обучающихся базового уровня)</p>	1 1 4	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07,

				Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04,
--	--	--	--	---

				3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 1.10 Толкание ядра	<p>Содержание:</p> <p>1) совершенствование техники толкания ядра; 2) ОФП</p> <p>Практические занятия:</p>	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04,

	1) «Совершенствование техники толкания ядра»		Yo 02.05,
	Самостоятельные работы:	4	Yo 02.06,
	1) «Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений»		Yo 02.07,
			Yo 02.08,
			Yo 03.01,
			Yo 03.02,
			Yo 03.03,
			Yo 03.04,
			Yo 03.05,
			Yo 03.06,
			Yo 03.07,
			Yo 03.08,
			Yo 03.09,
			Yo 06.01,
			Yo 06.02,
			Yo 07.01,
			Yo 07.02,
			Yo 07.03,
			3o 02.01,

				3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
--	--	--	--	---

Тема 1.11 Челночный бег	Содержание:	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02,
	1) челночный бег 10x10; 2) ОФП			
	Практические занятия:	2		
	1) «Челночный бег»			
	Самостоятельные работы:	4		
	1) составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей деятельности (для одаренных обучающихся)			

				Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02,
--	--	--	--	---

				Зо 07.03, Зо 07.04, Зо 07.05
Раздел 2. Функциональная и ОФ подготовка		20		
Тема 2.1	Содержание:	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07,
Введение.	1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями;			
Общие положения опрофессионально-прикладной физической подготовке	2) задачи ППФП; 3) составление профессиограмм и спортуграмм			
	Практические занятия:	2		
	1) «Выполнение упражнений, необходимых для развития физических качеств специалистов в области информационных технологий»			
	Самостоятельные работы:	4		
	1) «Профессиограмма специалиста в области информационных технологий», подготовка презентации, сообщения (для одаренных обучающихся)			

				Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01,
--	--	--	--	---

				3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 2.2 Развитие ловкости	<p>Содержание:</p> <p>1) ОФП; 2) упражнения для развития ловкости одиночно и в парах; 3) подвижные игры для развития ловкости</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Упражнения для развития ловкости одиночно и в парах»</p>	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04,

				Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05,
--	--	--	--	---

				3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 2.3 Дыхательная гимнастика	Содержание: 1) ОФП; 2) методика дыхательной гимнастики Стрельниковой; 3) подвижные игры	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01,
	Практические занятия: 1) «Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой»	2		
	Самостоятельные работы: 1) «Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой», разработка комплекса упражнений с последующей демонстрацией (для одаренных обучающихся)	4		

				Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02,
--	--	--	--	---

				3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 2.4 Волейбол Игра по правилам	<p>Содержание:</p> <p>1) специальные упражнения; 2) игра по правилам</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Игра по правилам»</p> <p>Самостоятельные работы:</p> <p>1) составить примерный комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (для обучающихся базового уровня)</p>	4 4 4	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06,

				Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03,
--	--	--	--	---

				3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 2.5 Гимнастическая методика хатха-	Содержание: 1) подготовительные упражнения для занятий йогой; 2) выполнение комплекса, для развития подвижности позвоночника; 3) ОФП	2	OK 02, OK 03, OK 06,	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03,

йоги	<p>Практические занятия:</p> <p>1) «Выполнение комплекса поз йога»</p>	2	OK 07	<p>Yo 02.04,</p> <p>Yo 02.05,</p> <p>Yo 02.06,</p> <p>Yo 02.07,</p> <p>Yo 02.08,</p> <p>Yo 03.01,</p> <p>Yo 03.02,</p> <p>Yo 03.03,</p> <p>Yo 03.04,</p> <p>Yo 03.05,</p> <p>Yo 03.06,</p> <p>Yo 03.07,</p> <p>Yo 03.08,</p> <p>Yo 03.09,</p> <p>Yo 06.01,</p> <p>Yo 06.02,</p> <p>Yo 07.01,</p> <p>Yo 07.02,</p> <p>Yo 07.03,</p>
------	--	---	-------	--

				3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
--	--	--	--	--

Тема 2.6 Стретчинг	Содержание: 1) ОФП; 2) выполнение комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания групп мышц,	2	OK 02, OK 03, OK 06,	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03,
	Практическое занятие: 1) «Выполнение комплекса упражнений тонического стретчинга»	2	OK 07	Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02,

				Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02,
--	--	--	--	---

				3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Тема 2.7 Спортивная аэробика	<p>Содержание:</p> <p>1) осваивание комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1) «Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости»</p>	2	OK 02, OK 03, OK 06, OK 07	Yo 02.01, Yo 02.02, Yo 02.03, Yo 02.04, Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05, Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08,

				Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06, 3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02,
--	--	--	--	---

				Зо 06.03, Зо 07.01, Зо 07.02, Зо 07.03, Зо 07.04, Зо 07.05
Тема 2.10	Содержание: 1) ОФП; 2) выполнение тестов физической подготовленности	4	OK 02, OK 03,	Yo 02.01, Yo 02.02,
Итоговое занятие	Практические занятия: 1) «Сдача практических зачетов»; 2) «Дифференцированный зачет»	4	OK 06, OK 07	Yo 02.03, Yo 02.04,
	Самостоятельные работы: 1) подготовка доклада темы на выбор: «Функциональное многоборье и кросс - тренинг»; 2) «Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем»; 3) «Лечебная физкультура. Кинезиотерапия». Составить примерный комплекс упражнений.(для обучающихся с ослабленным здоровьем). Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) 4) Создание презентации с последующей защитой по теме: 5) «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одаренных обучающихся)	8		Yo 02.05, Yo 02.06, Yo 02.07, Yo 02.08, Yo 03.01, Yo 03.02, Yo 03.03, Yo 03.04, Yo 03.05,

				Yo 03.06, Yo 03.07, Yo 03.08, Yo 03.09, Yo 06.01, Yo 06.02, Yo 07.01, Yo 07.02, Yo 07.03, 3o 02.01, 3o 02.02, 3o 02.03, 3o 02.04, 3o 03.01, 3o 03.02, 3o 03.03, 3o 03.04, 3o 03.05, 3o 03.06,
--	--	--	--	---

				3o 03.07, 3o 06.01, 3o 06.02, 3o 06.03, 3o 07.01, 3o 07.02, 3o 07.03, 3o 07.04, 3o 07.05
Bcero:		40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 21.01.10 Ремонтник горного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2018 г.
2. 3.2.2. Основные электронные издания:
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>;
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosspорт>.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2016. - 44 с.;
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.;
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 66 с.;
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2018. – 160 с.;
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2018. – 160 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - об основах здорового образа жизни. - Сформированные общие компетенции, включающие в себя способность: - организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем (ОК 2), - анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. (ОК 3), - работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами (ОК 6), - выполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей (ОК 7). 	<ul style="list-style-type: none"> - качества усвоения двигательных умений и навыков, отсутствие ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; - в легкости и уверенности выполнения упражнения. 	<p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - текущее и итоговое тестирование, самоконтроль, практические работы. <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос (индивидуальный и фронтальный), письменный опрос, выполнение упражнений и нормативов (приложения). - Выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями.