

<b>название</b>	<b>страница</b>
<b>Общепрофессиональный цикл</b>	
ОП.01 Техническое черчение	2
ОП.02 Электротехника	14
ОП.03 Основы технической механики и слесарных работ	38
ОП.04 Основы материаловедения	47
ОП.05 Охрана труда	57
ОП.06 Безопасность жизнедеятельности	73
ОП.07 Эффективное поведение на рынке труда	86
Физическая культура	113

*Приложение 16  
к ООП по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту  
и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)  
Шифр /профессии*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОП. 01 Техническое черчение***

**2017 г.**

Программа рассмотрена на  
заседании ЦК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
ГПОАУЯО РЫБИНСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
Председатель цикловой комиссии

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Организация-разработчик:  
ГПОАУЯО РЫБИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ

Разработчик: Воронкова Л.М.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы инженерной графики**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 13 01 10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

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

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- читать чертежи изделий, механизмов и узлов используемого оборудования;
- использовать технологическую документацию.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основные правила разработки, оформления и чтения конструкторской и технологической документации;
- общие сведения о сборочных чертежах;
- основные приемы техники черчения, правила выполнения чертежей;
- основы машиностроительного черчения;
- требования единой системы конструкторской документации (ЕСКД).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося в количестве 63 час,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 42 часа;  
самостоятельной работы обучающегося – 21 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>63</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
практические занятия	28
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	21
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы инженерной графики

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Оформление чертежей и геометрические построения</b>			
<b>Тема 1.1. Оформление чертежей</b>	Содержание учебного материала		
	Понятие о стандартах. Линии чертежа по ГОСТ 2.303-68. Шрифт чертежный ГОСТ 2.304-68. Форматы чертежей по ГОСТ 2.301-68. Рамка, основная надпись, правила заполнения по ГОСТ 2.104-68. Масштабы чертежей по ГОСТ 2.302-68. Основные сведения о размерах на чертежах по ГОСТ 2.307-68. Понятие о шероховатости по ГОСТ 2.309-73. Порядок чтения чертежей. Применение ЭВМ для подготовки графической документации.	6	1
	Практические занятия	1	
	1. Дать характеристику линий в таблице, форма и пример заполнения которой показан.		
	Графическая работа № 1. Выполнение чертежа детали в указанном масштабе с нанесением размеров по ГОСТу.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. На листе формата А4 написать тексты технической терминологии прописными и строчными буквами размером шрифта 5.	6	
<b>Тема 1.2. Геометрические построения на чертежах</b>	Содержание учебного материала		
	Основы геометрического построения на плоскости и их практическое применение. Построение перпендикулярных и параллельных прямых, углов заданной величины, деление отрезков прямых, углов и окружностей на равные части. Выявление геометрических элементов в контурах деталей. Уклон и построение наклонных прямых по заданному уклону. Определение центра и радиуса дуги окружности. Построение касательных к одной или двум окружностям. Сопряжение дугой окружности двух пересекающихся и параллельных прямых, прямой и дуги окружности, двух дуг окружностей с разными радиусами и центрами. Приемы построения овала и эллипса.	4	2
	Практические занятия	4	
	1. Выполнение чертежа плоской детали с применением геометрических построений и нанесением размеров.		
	2. Деление отрезков, углов и окружностей на равные части.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Сопряжение двух непараллельных прямых дугой заданного радиуса.	6	
	2. Начертить профиль стального проката, применив правила деления окружности. Линии построения не стирать, нанести размеры, заполнить основную надпись.		
<b>Раздел 2. Проецирование изображений на чертежах</b>			
<b>Тема 2.1. Прямоугольные проекции</b>	Содержание учебного материала		
	Сущность способа проецирования. Центральное и параллельное проецирование на одну плоскость проекций и наглядные изображения при проецировании. Краткие сведения о перспективе. Основные сведения об аксонометрических проекциях. Положение осей в изометрической и фронтальной диметрической проекциях. Сокращение размеров по осям X, Y, Z. Изображение в аксонометрических проекциях плоских фигур, окружностей, геометрических тел. Порядок построения аксонометрических проекций деталей. Техническое рисование.	4	2



	Использование аксонометрических осей в техническом рисовании. Техника работы карандашом от руки. Техническое рисование геометрических тел и строительных деталей с натуры и по описанию.		
	Практические занятия	4	
	1.Выполнить технический рисунок детали.		
	2. Построить три проекции детали по ее аксонометрическому изображению.		
	Графическая работа №2. Выполнить комплексный чертёж детали.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1.Выполнение графических работ: Чертёж объемной детали в системе аксонометрического или прямоугольного проецирования.		
	2.Выполнить технический рисунок призмы в аксонометрической проекции.		
<b>Тема 2.2. Сечения и разрезы</b>	Содержание учебного материала		
	Сечение ГОСТ 2.305-68.Назначение. Классификация. Правила выполнения и обозначения. Графическое обозначение материалов в сечениях. Разрезы ГОСТ 2.305-68. Назначение. Отличие разреза от сечения. Классификация. Правила выполнения и обозначение разрезов. Местный разрез, назначение и правила выполнения.	2	2
	Практические занятия	2	
	1.Чтение чертежа детали, содержащего сечения или чтение чертежей деталей, содержащих горизонтальный, фронтальный и профильный разрезы.		
	2.Чтение чертежа детали, содержащего сложный разрез.		
	Графическая работа № 3. Построить третий вид детали по двум заданным и выполнить разрез.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Чтение чертежа детали, выполненного с применением соединений $\frac{1}{2}$ вида и $\frac{1}{2}$ разреза.		
	2. Выполнить технический рисунок детали с разрезом.		
<b>Раздел 3. Чтение машиностроительных чертежей</b>			
<b>Тема 3.1. Рабочие чертежи деталей</b>	Содержание учебного материала	4	2
	Рабочий чертёж детали, его назначение и содержание. Выносные элементы, их назначение, расположение, изображение и обозначение на чертеже. Разъемные и неразъемные соединения деталей. Резьбы их изображение, обозначение. Резьбовые соединения ГОСТ 2.311-68. Основные условности и упрощения изображения деталей на чертежах ГОСТ 2.305-68. Правила нанесения размеров. Эскиз детали его назначение и содержание. Обмер детали при составлении эскиза. Правила чтения рабочих чертежей.		
	Практические занятия	2	
	1.Чтение конструкторской документации изделия.		
	2.Чтение чертежа общего вида изделия.		
	Графическая работа № 4. Выполнить чертёж (эскиз) детали.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1.Оформление выносных элементов на чертеже.		
	2.Разработка эскиза детали содержащей резьбовое соединение.		
<b>Тема 3.2. Сборочные</b>	Содержание учебного материала		

<b>чертежи и схемы</b>	Назначение, содержание, порядок чтения сборочного чертежа Изображения на сборочных чертежах ГОСТ 2.109-73. Номерацию позиций и их нанесение на сборочных чертежах. Спецификация, назначение и содержание ГОСТ 2.108-58, связь с номирацией позиций, нанесенных на чертеже. Разрезы на сборочных чертежах. Штриховка сечений смежных деталей. Размеры, условности и упрощения на сборочных чертежах. Последовательность чтение сборочных чертежей. Схемы.	4	2
	Практические занятия	2	
	1.Чтение сборочных чертежей.		
	Графическая работа №5. Выполнить электрическую схему	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Выполнение спецификации		
	2.Чтение схем		
3.Чтение технических требований по чертежу детали.			

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**

Для реализации учебной дисциплины имеется учебный кабинет черчения.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине;
- объемные модели деталей;
- комплект чертежных принадлежностей
- раздаточные (контрольные, тестовые) задания по темам;
- макеты;
- плакаты по всем темам.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Бродский А.М., Фазлулин Э.М., Холдингов В.А. Инженерная графика – М.: ОИЦ "Академия", 2010. – 400 с.
2. Бродский А.М., Фазлулин Э.М., Холдингов В.А. Практикум по инженерной графике – М.: ОИЦ "Академия", 2009. – 192 с.
3. Васильева Л.С. Черчение. Практикум. – М.: ИЦ "Академия", 2009. – 153 с.
4. Камский В.П., Георгиевский О.В. Строительное черчение – Издательство: Архитектура С., 2007 – 273с.
5. Зайцева С.А. и др. Метрология, стандартизация и сертификация в машиностроении: Учеб. Для студентов учреждений сред. проф. образования -М.: ИЦ Академия, 2009 – 288с.

Дополнительные источники:

6. ГОСТы «Единая система конструкторской документации».
7. Короев Ю.И. Черчение для строителей: Учеб. М.: Академия, 1998 -255с.
8. Бахнов Ю.Н. Сборник заданий по строительному черчению: Учебное пособие для СПТУ. М.: Высшая школа, 1988 -217с.
9. Якубовия А.А. Задания по черчению для строителей: Учебник – М.: Высшая школа, ИЦ Академия, 1998 – 256 с.
10. Вышнепольский И.С. Техническое черчение: Учеб. М.: Высшая школа, 1998- 219с.
11. Боголюбов С.К. Сборник заданий по черчению. – Стройиздат, 1978 -230с.
12. Бриг Н.С. справочник по строительному черчению. М.: ИЦ Академия, 2000 -448с.
13. Штейберг Б.И и др. Справочник молодого инженера конструктора. М.: Техника, 1988 224с.
14. Бабулин Н.А. Построение и чтение машиностроительных чертежей. М.: Высшая школа, 1998 -366с.

Периодические издания:

15. Журнал «Наука и жизнь».
16. Журнал «Школа и производство».
17. Журнал «Техника молодежи».

Электронные ресурсы (форма доступа):

18. Всезнающий сайт про черчение: <http://cherch.ru/>

19. Справочник по черчению: <http://www.granitvtd.ru/>

20. Техническое черчение: <http://nacherchy.ru/>

21. Черчение «Электронная библиотека»: <http://www.freebooks.su/kniga-cat-109.html>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь читать чертежи изделий, механизмов и узлов используемого оборудования;	графическая работа, практические занятия, тестирование, самостоятельная работа
уметь использовать технологическую документацию.	практические занятия, самостоятельная работа
знать основные правила разработки, оформления и чтения конструкторской и технологической документации;	практические занятия, тестирование, самостоятельная работа
знать общие сведения о сборочных чертежах;	практические занятия, самостоятельная работа, тестирование, опрос
знать основные приемы техники черчения, правила выполнения чертежей;	практические занятия, самостоятельная работа, тестирование, опрос
знать основы машиностроительного черчения;	практические занятия, тестирование, опрос
знать требования единой системы конструкторской документации (ЕСКД).	практические занятия, тестирование, опрос

Приложение 17  
к ООП по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту  
и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)  
Шифр /профессии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 02 ЭЛЕКТРОТЕХНИКА**

2019 г.

Программа рассмотрена на  
заседании ЦК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
ГПОАУЯО РЫБИНСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
Председатель цикловой комиссии

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 Электротехника разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 13.01.10 (140446.03) Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), приказ Министерства образования науки Российской Федерации № 802 от 2 августа 2013г., входящей в состав укрупненной группы профессий 140000 Энергетика, энергетическое машиностроение и электротехника, по направлению подготовки 140400 Электроэнергетика и электротехника и на основе примерной программы по дисциплине «Электротехника»

Организация-разработчик ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж

Разработчик:

Капустина Светлана Алексеевна, мастер п\о высшей категории

Рецензент:

---

---

Рассмотрена на заседании ЦК (цикловой комиссии)

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Председатель \_\_\_\_\_



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ЭЛЕКТРОТЕХНИКА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС и дополнительными требованиями работодателя к результату образования ( рассмотрена и утверждена на заседании цикловой комиссии 29.08.2016, протокол №1) по профессии СПО, входящей в состав укрупненной группы профессий 140000 Энергетика, энергетическое машиностроение и электротехника

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии рабочих:

19861 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Электротехника» входит в общепрофессиональный цикл.

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

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

- пускать и останавливать электродвигатели, установленные на эксплуатируемом оборудовании;
- рассчитывать параметры, составлять и собирать схемы включения приборов при измерении различных электрических величин электрических машин и механизмов;
- проводить электрические измерения основных электрических величин;
- читать электрические схемы принципиальные, монтажные, соединений, подключения;
- *составлять несложные электрические схемы с использованием специализированного программного обеспечения;*
- *выбирать и рассчитывать сечение проводов и кабелей по допустимой токовой нагрузке;*
- *выбирать и рассчитывать схемы соединения силовой и осветительной нагрузок при включении их в трехфазную цепь*
- *рассчитывать характеристики магнитного поля*
- *рассчитывать параметры неразветвленных цепей переменного синусоидального тока и строить векторные диаграммы*
- *определять параметры трансформаторов при различных режимах работы*

- *определять скольжение, вращающий момент и строить механическую характеристику асинхронных двигателей*
- *определять характеристики биполярных транзисторов*
- **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**
- основные понятия о постоянном и переменном электрическом токе, последовательное и параллельное соединение проводников и источников тока, единицы измерения силы тока, напряжения, мощности электрического тока, сопротивления проводников, электрических и магнитных полей;
- сущность и методы измерений электрических величин, конструктивные и технические характеристики измерительных приборов;
- основные типы электрических схем, правила выполнения и чтения электрических схем;
- условные графические и буквенно-цифровые обозначения электротехнических приборов, электрических машин и трансформаторов и др. электротехнических устройств;
- основные элементы электрических сетей;
- принципы действия, устройство, основные характеристики, область применения и классификацию электроизмерительных приборов, электрических машин, аппаратуры управления и защиты, схемы электроснабжения;
- двигатели постоянного и переменного тока, их устройство, принцип действия, правила пуска, остановки;
- способы экономии электроэнергии;
- правила техники безопасности при работе с электроизмерительными приборами
- *различные методы расчета сложных электрических цепей*
- *особенности расчета электрических цепей с нелинейными элементами*
- *метод расчета намагничивающей силы по заданной магнитной индукции при известных конструктивных параметрах магнитопровода и ферромагнитного материала*
- *методы представления электрических величин*
- *правила техники безопасности при эксплуатации трехфазных цепей*
- *режимы работы трансформаторов, схемы соединения обмоток трехфазного трансформатора*
- *потери и КПД двигателей постоянного тока*
- *способы регулирования частоты вращения якоря двигателя постоянного тока*
- *способы регулирования частоты вращения асинхронных двигателей*
- *устройство и принцип действия цифровых приборов*
- *проблемы энергосбережения и современные средства контроля за расходом и качеством электроэнергии*

Данная дисциплина «работает» на формирование профессиональных и общих компетенций

#### **1.4. Перечень формируемых компетенций**

ПК.1.1 Выполнять слесарную обработку, пригонку и пайку деталей и узлов различной сложности в процессе сборки.

ПК 1.2. Изготавливать приспособления для сборки и ремонта.

ПК1.3. Выявлять и устранять дефекты во время эксплуатации оборудования и при проверке его в процессе ремонта.

ПК1.4 Составлять дефектные ведомости на ремонт электрооборудования.

ПК2.1. Принимать в эксплуатацию отремонтированное электрооборудование и включать его в работу.

ПК2.2. Производить испытания и пробный пуск машин под наблюдением инженерно-технического персонала.

ПК2.3. Настраивать и регулировать контрольно-измерительные приборы и инструменты.

ПК3.1. Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования.

ПК3.2 Производить техническое обслуживание электрооборудования согласно технологическим картам.

ПК3.3. Выполнять замену электрооборудования, не подлежащего ремонту, в случае обнаружения его неисправностей.

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

#### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 39 часов

## 2.. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
-лабораторные работы	<b>16</b>
-практические занятия	<b>14</b>
-контрольные работы	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>30</b>
в том числе:	
-работа с технической документацией	<b>16</b>
-выполнение индивидуального проектного задания	<b>14</b>
<b>Завершающая аттестация в форме диф. зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 ЭЛЕКТРОТЕХНИКА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Количество часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Введение в электротехнику.</b>	Основные этапы развития электротехники. Основные электротехнические устройства, применяемые в быту и на производстве. Задачи и перспективы развития электротехники.	<b>1</b>		
<b>Раздел 1. Электрические и магнитные цепи</b>		<b>30 (16+14)</b>		
<b>Тема 1.1 Электрические цепи постоянного тока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Основные параметры электрической цепи. Схемы электрических цепей постоянного тока. Последовательное и параллельное соединение проводников и источников тока. Единицы измерения силы тока, напряжения, мощности электрического тока, сопротивления проводников. Методы расчета сложных электрических цепей. Нелинейные электрические цепи.		<b>4</b>
	<b>Лабораторные работы:</b> 1.Тренировочные упражнения по сборке несложных электрических схем с использованием специализированного оборудования (на закон Ома, цепи с резисторами). 2.Последовательное соединение проводников и проверка падения напряжения, Параллельное соединение проводников 3 Изучение законов Кирхгофа в применении к многоконтурной цепи 4.Электрическая мощность и работа		<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Практические работы:</b> Расчет электрической цепи со смешанным соединением потребителей (метод свертывания)		<b>2</b>	<b>2-3</b>

		Расчет и выбор сечения проводов и кабелей по допустимой токовой нагрузке		
		<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Подготовка сообщений по темам: Перспективы развития электротехники Классификация веществ по электропроводности 2.Расчет сложных электрических цепей различными методами 3.Подготовка к практическим и лабораторным работам с помощью методических рекомендаций	<u>2</u>	
<b>Тема 1.2. Магнитные цепи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1
	1	Электромагнетизм и магнитные цепи. Основные характеристики магнитного поля. Основные элементы и характеристики магнитных цепей. Понятие о расчете неразветвленной магнитной цепи. Единицы измерения электрических и магнитных характеристик		
		<b>Лабораторные работы:</b> 1.Построение петли магнитного гистерезиса по данным опыта 2.Изучение явления электромагнитной индукции	2	2
		<b>Самостоятельная работа:</b> Проработать материал по теме и подготовить сообщения по темам: Классификация веществ по магнитным свойствам Ферромагнетики и их применение Подготовка к лабораторным работам с помощью методических рекомендаций	<u>2</u>	
<b>Тема 1.3. Электрические цепи переменного тока.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1	Получение переменного тока. Параметры переменного тока. Цепи переменного тока. Формы представления электрических величин. Мощность в цепях переменного тока (активная, реактивная, полная). Коэффициент мощности; способы его увеличения. Трехфазная система переменных токов. Принцип построения многофазных систем. Схемы соединения фаз генератора и потребителя.		

	Трехпроводная и четырехпроводная цепи. Роль нулевого провода. Техника безопасности при эксплуатации трехфазных цепей.		
	<b>Лабораторные работы:</b> 1.Измерение мощности в цепях переменного тока 2.Изучение трехфазной цепи при соединении «звездой» и «треугольником» 3.Измерение мощности, коэффициента мощности и частоты в цепи трехфазного переменного тока	4	2
	<b>Практические работы:</b> Расчет неразветвленной RLC цепи переменного синусоидального тока Выбор схемы соединения осветительной и силовой нагрузок при включении их в трехфазную цепь	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с материалом лекций Подготовка к практическим и лабораторным работам с помощью методических рекомендаций Расчет разветвленной цепи переменного тока Расчет электрической цепи по векторной диаграмме Расчет трехфазной цепи переменного тока при разных способах соединения нагрузки	<u>4</u>	
<b>Тема 1.4. Производство, передача и потребление электрической энергии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	Производство, передача и потребление электрической энергии – процесс непрерывный и единый во времени. Производство электрической энергии: электростанции, принцип производства электрической энергии, качество электроэнергии. Нетрадиционные способы получения электрической энергии. Передача электроэнергии. Электрические сети. Основные элементы электрических сетей (линии электропередачи, подстанции, распределительные пункты). Электроснабжение предприятий и населенных пунктов, снижение потерь электроэнергии. Потребление электроэнергии: основные бытовые и промышленные потребители, электропривод, роботы,		



		манипуляторы.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка сообщений на тему: Альтернативные источники энергии с последующей презентацией	2	
		<b>Контрольная работа</b> по вопросам раздела.	1	2
<b>Раздел 2. Электротехнические устройства.</b>			<b>20</b> <b>(12+8)</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
<b>Электроизмерительные приборы.</b>	1	Общие сведения. Системы электроизмерительных приборов (магнитоэлектрическая, электромагнитная, электродинамическая, индукционная), условные обозначения на схемах. Общее устройство прибора. Принцип действия, конструктивные и технические характеристики, достоинства и недостатки, область применения приборов различных систем. Правила техники безопасности при работе с электроизмерительными приборами.		
		<b>Практические работы:</b> - Расшифровка условных обозначений на шкале прибора и сравнительное описание приборов различных систем	1	2
		<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b> Работа с технической документацией: описание устройства, технических характеристик, расшифровка условных обозначений на шкале схем.	<u>2</u>	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
<b>Трансформаторы</b>	1	Устройство, принцип действия. Режимы работы. Технические характеристики силовых, измерительных, сварочных, электропечных трансформаторов, назначение и область применения. Коэффициент трансформации. Мощность и КПД трансформатора. Зависимость КПД от нагрузки. Трехфазный трансформатор. Схемы соединения обмоток трехфазного трансформатора		
		<b>Практическая работа:</b>	1	2

	Сравнительное описание трансформаторов различных типов		
	<b>Лабораторная работа:</b> Преобразование сопротивлений с помощью трансформатора; КПД трансформатора;	1	2
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b> Подготовка к практическим и лабораторным работам с помощью методических рекомендаций Работа с технической документацией: описание устройства, технических характеристик, чтение схем и чертежей.	2	
<b>Тема 2.3. Электрические машины.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	2
	1   Электрические машины: классификация, виды, типы, устройство, основные характеристики. Генераторный и двигательный режим работы. Обратимость электрических машин. Понятие об асинхронных электродвигателях, их применение. Способы регулирования частоты вращения асинхронных двигателей Понятие о синхронных машинах. Применение синхронных генераторов и электродвигателей. Принцип действия электрических машин постоянного тока. Понятие о способах возбуждения. Применение генераторов и электродвигателей постоянного тока.		
	2   Двигатели постоянного и переменного тока, их устройство, принцип действия. Правила пуска, остановки. Потери и КПД. Способы регулирования частоты вращения якоря двигателя постоянного тока		
	<b>Лабораторные работы:</b> Снятие рабочих характеристик двигателя постоянного тока с независимым возбуждением Снятие рабочих характеристик трехфазного асинхронного двигателя с короткозамкнутым ротором двигателя	2	2
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b> Подготовка к практическим и лабораторным работам с помощью	2	

	методических рекомендаций Работа с технической документацией: описание устройства, технических характеристик, чтение схем и чертежей.		
<b>Тема 2.4. Электрические аппараты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Электрические аппараты защиты и сигнализации, применяемые в схемах управления электроприводом. Классификация аппаратов управления и защиты, их технические характеристики и область применения. Автоматические выключатели, реле электромагнитные, контакторы, магнитные пускатели; устройство, назначение, принцип действия. Понятие об электронных приборах и устройствах. Выпрямительные устройства.		
	<b>Лабораторная работа :</b> цепи управления при включении асинхронного двигателя с КЗР	1	2
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b> Работа с технической документацией: описание устройства, технических характеристик, чтение схем и чертежей пакетных выключателей, предохранителей, магнитных пускателей, автоматических выключателей.	1	
<b>Тема 2.5. Электронные приборы и устройства.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	2
	1   Электронные приборы: назначение, классификация. Диоды, тиристоры, транзисторы, логические элементы, операционные усилители: назначение, особенности, область применения.		
	2   Электронные устройства: классификация, особенности, область применения. Выпрямительные устройства.		
	<b>Лабораторная работа:</b> <b>Работа полупроводникового мостового выпрямителя</b> Исследование входных и выходных вольтамперных характеристик биполярного транзистора	2	2
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b> Подготовка к практическим и лабораторным работам с помощью	1	

	методических рекомендаций Работа с технической документацией: описание устройства, технических характеристик, чтение схем и чертежей.		
	<b>Контрольная работа</b> по вопросам раздела.	1	2,3
<b>Раздел 3. Практическое применение электротехнических устройств.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Измерение электрических величин</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Сущность электрических измерений. Погрешности измерений. Выбор приборов для измерения. Электрические схемы включения приборов при измерении различных электрических величин электрических машин и механизмов: тока, напряжения, мощности, энергии, сопротивления, емкости и индуктивности. Методы измерений тока, напряжения, сопротивления, мощности в электрических схемах. Цифровые приборы: устройство и принцип действия	1	2
	<b>Практическая работа:</b> Расчет установленной мощности и других параметров по схеме Составление электрических схем включения приборов при измерении различных электрических величин	1	2
	<b>Лабораторные работы:</b> Проведение измерений тока, напряжения, сопротивления, мощности Сборка электрических схем включения приборов при измерении различных электрических величин электрических машин и механизмов	2	2
<b>Тема 3.2. Чтение электрических схем.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Основные типы электрических схем: принципиальные, соединений, подключения, монтажные. Требования ЕСКД, предъявляемые к выполнению электрических схем, основные правила выполнения электрических схем. Условные графические и буквенно-цифровые обозначения в электрических схемах электрических машин, трансформаторов и др. электротехнических устройств.		
	2   Принципиальные схемы электроосвещения, правила выполнения и чтения схем освещения. Принципиальные электрические схемы		3

	распределения электроэнергии между потребителями, правила выполнения и чтения электрических схем. Принципиальные электрические схемы РУ и подстанции, правила выполнения и чтения электрических схем. Принципиальные схемы управления электроприводом, правила выполнения и чтения электрических схем. Принципиальные схемы электроустановок с электронной и микроэлектронной аппаратурой. Схемы соединений и подключения; особенности, правила выполнения и чтения электрических схем. Принципиально-монтажные электрические схемы, общие сведения.		
	<b>Практические работы:</b> Чтение электрических монтажных и принципиальных схем: - квартирной электропроводки -нереверсивного и реверсивного управления приводом -разделения энергии по подстанции	1	2
<b>Тема 3.3. Экономия электроэнергии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2
	1 Понятие об энергосбережении. Основные организационные и технические мероприятия по сбережению и экономии электроэнергии. Индикаторы эффективности энергосберегающей деятельности. Основные характеристики электротехнических устройств, применяемых в быту. Энергосберегающее оборудование нового поколения. Основы расчета и выбора энергосберегающего оборудования. Способы экономии электроэнергии. Проблемы энергосбережения. Современные средства контроля за расходом и качеством электроэнергии		
	<b>Практические работы:</b> Расчет и выбор энергоэффективного оборудования (замена на энергосберегающие лампы, бытовые приборы и др.). Составление перечня индикаторов эффективности энергосберегающей деятельности в рамках полномочий.	1	2
	<b>Контрольная работа</b> по вопросам раздела.	1	2-3
	<b>Самостоятельная работа (внеаудиторная)</b>	30	

	Выполнение индивидуального проектного задания по теме «Выполнение электрической принципиальной схемы управления электроприводом для конкретных условий».		
<b>Всего:</b>		<b>90</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Электротехника», лаборатории электротехники и электроники.

Оборудование учебного кабинета «Электротехника»:

*доска информационная;*

*компьютерное автоматизированное рабочее место педагога;*

*модели, макеты, наборы электротехнических устройств;*

*комплект плакатов по электротехнике.*

Технические средства обучения:

*проектор мультимедийный;*

*экран настенный.*

Оборудование лаборатории электротехники и электроники и рабочих мест лаборатории:

*универсальный стол-стенд для проведения лабораторных работ по электротехнике( 6 комплектов);*

*демонстрационные стенды.*

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Ярочкина Г.В. Основы электротехники. 2018год «Академия»
2. Бутырин П.А. Электротехника – М.ИРПО: Издательский центр «Академия», 2012.
3. Новиков П.Н. и др. Задачник по электротехнике: учеб..пособ. для НПО. – М.: Академия, 2008

Дополнительные источники:

1. Прошин В.М. Лабораторно-практические работы по электротехнике: учеб. Пособие.- М.ИРПО: Издательский центр «Академия», 2007.
2. Прошин В.М. Рабочая тетрадь к лабораторно-практическим работам по электротехнике: учеб. Пособие.- М.ИРПО: Издательский центр «Академия».
3. Ярочкина Г.В., Володарская А.А. Электротехника: Рабочая тетрадь: учеб. Пособие.- М.ИРПО: Издательский центр «Академия».
4. Толчеев О.В. Задачник по электротехнике М. Высшая школа,1991.
5. Шихин А.Я. Электротехника М. Высшая школа,1991.

**Интернет-ресурсы:**

<http://elektroas.ru/>

<http://www.elektrolibraru.info/>

<http://www.elektrolibrar.info/elektrik.htm>

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ, практических занятий, контрольных работ (тестирования), а также выполнения обучающимися самостоятельной работы, индивидуальных проектных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
пускать и останавливать электродвигатели, установленные на эксплуатируемом оборудовании	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий
рассчитывать параметры, составлять и собирать схемы включения приборов при измерении различных электрических величин электрических машин и механизмов	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
Проводить электрические измерения <i>основных электрических величин</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения лабораторной работы.
Читать электрические схемы принципиальные, монтажные, соединений, подключения	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий
<i>составлять несложные электрические схемы с использованием специализированного программного обеспечения</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<i>Рассчитывать и выбирать сечение проводов и кабелей по допустимой токовой нагрузке</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<i>Рассчитывать характеристики магнитного поля</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ. Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<i>Рассчитывать параметры неразветвленных цепей переменного синусоидального тока и строить</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий,



<i>векторную диаграмму</i>	лабораторных работ.
<i>Выбирать и рассчитывать схему соединения осветительной и силовой нагрузок при включении их в трехфазную цепь</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<i>Определять параметры трансформатора при различных режимах работы</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<i>Определять скольжение, вращающий момент и строить механическую характеристику асинхронного двигателя</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<i>Определять характеристики биполярных транзисторов</i>	Практический контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, лабораторных работ.
<b>Знать:</b>	
основные понятия о постоянном и переменном электрическом токе, последовательное и параллельное соединение проводников и источников тока, единицы измерения силы тока, напряжения, мощности электрического тока, сопротивления проводников, электрических и магнитных полей	Текущий контроль педагога в форме контрольной работы.
сущность и методы измерений электрических величин, конструктивные и технические характеристики измерительных приборов	Текущий контроль педагога в форме контрольной работы.
основные типы электрических схем, правила выполнения и чтения электрических схем	Текущий контроль педагога в форме контрольной работы.
<i>условные графические и буквенно-цифровые обозначения электротехнических приборов, электрических машин и трансформаторов и др. электротехнических устройств</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
основные элементы электрических сетей	Текущий электронный контроль педагога в форме контрольной работы.

принципы действия, устройство, основные характеристики, <i>область применения и классификацию</i> электроизмерительных приборов, электрических машин, аппаратуры управления и защиты, схемы электроснабжения	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
двигатели постоянного и переменного тока, их устройство, принцип действия правила пуска, остановки	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
способы экономии электроэнергии	Текущий контроль педагога в форме контрольной работы.
правила техники безопасности при работе с электроизмерительными приборами	Текущий электронный контроль педагога в форме контрольной работы.
<i>Различные методы расчета сложных электрических цепей</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
<i>Особенности расчета электрических цепей с нелинейными элементами</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
<i>Метод расчета намагничивающей силы по заданной магнитной индукции при известных конструктивных параметрах магнитопровода и ферромагнитного материала</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы,
<i>Методы представления электрических величин</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
<i>Правила техники безопасности при эксплуатации трехфазных цепей</i>	Текущий электронный контроль педагога в форме контрольной работы.
<i>Режимы работы трансформаторов, схемы соединения обмоток трехфазного трансформатора</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.

<i>Потери и КПД двигателей постоянного тока; способы регулирования частоты вращения якоря двигателя постоянного тока; способы регулирования частоты вращения асинхронных двигателей</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.
<i>Устройство и принцип действия цифровых приборов</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения, самостоятельной работы, контрольной работы.
<i>Проблемы энергосбережения; современные средства контроля за расходом и качеством электроэнергии</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки выполнения практических заданий, самостоятельной работы, контрольной работы.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения образовательной программы.
Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Выбор способов решения профессиональных задач в части организации рабочего места, выбора материалов инструмента, оборудования для монтажа, ремонта электрооборудования.	Наблюдения за обучающимся на производственной практике. Оценка результативности работы обучающегося

		при выполнении индивидуальных заданий.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Диагностика неисправностей электрооборудования промышленных предприятий в соответствии с алгоритмом поиска неисправностей по электрической схеме. Самоконтроль качества выполненной работы.	Оценка результативности выполняемой работы.
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации в различных профессионально-ориентированных источниках (технической документации, справочниках, каталогах и т.п.).	Оценка эффективности работы с источниками информации.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Демонстрация навыков использования прикладных компьютерных программ в профессиональной деятельности.	Оценка эффективности работы обучающегося с прикладным программным обеспечением.
Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения образовательной программы.
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности.	Оценка готовности обучающегося на занятиях по начальной военной подготовке.

**Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблицей)**

<b>Процент результативности ( правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
	<b>Балл ( отметка )</b>	<b>Вербальный аналог</b>
90÷100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70÷79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

*Приложение 18  
к ООП по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту  
и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)  
Шифр /профессии*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП. 03 Основы технической механики и слесарных работ***

**2017 г.**

Программа рассмотрена на заседании ЦК

---

ГПОАУЯО РЫБИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Председатель цикловой комиссии

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**



# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП 03. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ МЕХАНИКИ И СЛЕСАРНЫХ РАБОТ

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС), в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13 01 10. *Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования*.

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

обще профессиональный цикл.

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

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам **профессиональной деятельности:**

- выполнять слесарную обработку, пригонку и пайку деталей и узлов различной сложности в процессе сборки;
- изготавливать приспособления для сборки и ремонта;
- выявлять и устранять дефекты во время эксплуатации оборудования и при проверке его в процессе ремонта;
- принимать в эксплуатацию отремонтированное электрооборудование и включать его в работу;
- производить испытания и пробный пуск машин под наблюдением инженерно-технического персонала;
- настраивать и регулировать контрольно-измерительные приборы и инструменты;
- проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования;
- производить техническое обслуживание электрооборудования согласно технологическим картам;

-выполнять замену электрооборудования, не подлежащего ремонту, в случае обнаружения его неисправностей.

В результате освоения учебной дисциплины студент

должен **уметь:**

- выполнять основные слесарные работы при техническом обслуживании и ремонте оборудования;
- пользоваться инструментами и контрольно-измерительными приборами при выполнении слесарных работ, техническом обслуживании и ремонте оборудования;
- собирать конструкции из деталей по чертежам и схемам;
- читать кинематические схемы;

должен **знать:**

- виды износа и деформации деталей и узлов;
- виды слесарных работ и технологию их выполнения при техническом обслуживании и ремонте оборудования;
- виды смазочных материалов, требования к свойствам масел, применяемых для смазки узлов и деталей, правила хранения смазочных материалов;
- кинематику механизмов, соединения деталей машин, механические передачи, виды и устройство передач;
- назначение и классификацию подшипников;
- основные типы смазочных устройств;
- принципы организации слесарных работ;
- трение, его виды, роль трения в технике;
- устройство и назначение инструментов и контрольно-измерительных приборов, используемых при выполнении слесарных работ, техническом обслуживании и ремонте оборудования;
- виды механизмов, их кинематические и динамические характеристики;

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

максимальной учебной нагрузки студента - 91 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 61 часов;

самостоятельной работы студента - 30 часов.

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОП 03. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ МЕХАНИКИ И СЛЕСАРНЫХ РАБОТ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>91</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>61</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>20</b>
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>30</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

##### **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

## ОП 03 «ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ МЕХАНИКИ И СЛЕСАРНЫХ РАБОТ»

### Наименование разделов и тем

#### Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов

№	Название темы	Кол-во часов	Из них ЛПЗ
<b>Раздел №1 Механизмы и машины</b>			
1	Введение. Понятие о механизме и машине	1	
2	Классификация механических передач Передаточное отношение	1	
3	Передачи гибкой связью Ременная передача Цепная передача	1	
4	Фрикционные передачи Вариаторы	1	
5	Зубчатые передачи	1	
6	Геометрические элементы зубчатого зацепления	1	1
7	Механизмы преобразующие движение Зубчато-реечный механизм Винтовой механизм Кривошипно-шатунный механизм Кулачковый механизм  Кулисный механизм	1	
8	Условности кинематических схем	1	
9-10	Практические работы Расчеты кинематических схем	2	2
<b>Раздел №2 Сведения о деталях машин</b>			
11	Классификация деталей Оси и валы	1	
12-13	Опоры валов и осей (подшипники)	1	
14	Муфты	1	
15-16-17	Разъемные соединения: Резьбовые соединения Шпоночные соединения Шлицевые соединения Клиновые и штифтовые соединения	3	1
18-19-20	Неразъемные соединения: Заклепочные соединения Сварные соединения Клеевые соединения Паяные соединения	3	
21-22	Виды износа и деформации деталей и узлов	2	1

23-24	Виды смазочных материалов, требования к свойствам масел, применяемых для смазки узлов и деталей, правила хранения смазочных материалов	2	
25-26	Основные критерии работоспособности и расчета деталей машин	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия слесарно-механической мастерской.

##### Оборудование:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Техническая механика», «Слесарные работы»;

##### Технические средства обучения:

- компьютер
- мультимедиапроектор.

##### Оборудование мастерской:

по количеству студентов:

- верстак слесарный с индивидуальным освещением и защитными экранами;
- параллельные поворотные тиски;
- комплект рабочих инструментов;
- измерительный и разметочный инструмент;

на мастерскую:

- сверлильные станки;
- стационарные роликовые гибочные станки;
- заточные станки;
- электроточила;
- рычажные и ступовые ножницы;
- вытяжная и приточная вентиляция.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Покровский Б.С. Общий курс слесарного дела: Учеб. пособие. – М.: ОИЦ «Академия», 2012.

##### Дополнительные источники:

1. Багдасарова Т.А. Допуски, посадки и технические измерения. Рабочая тетрадь. – М.: ОИЦ «Академия», 2009.
2. Макиенко Н.И. Практические работы по слесарному делу: Учеб. пособие для проф. техн. училищ. – М.: 1982
3. Покровский Б.С. Основы слесарного дела. Рабочая тетрадь. – М.: ОИЦ «Академия», 2008.

4. Покровский Б.С. Основы слесарного дела: Учебник для нач. проф. образования. – М.: ОИЦ «Академия», 2007..

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения</b>
<b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>
<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>
Тестирование
Результаты выполнения практических занятий
Дифференцированный зачет
выполнение основных слесарных работ при техническом обслуживании и ремонте оборудования;
пользование инструментами и контрольно-измерительными приборами при выполнении слесарных работ, техническом обслуживании и ремонте оборудования;
сборка конструкции из деталей по чертежам и схемам; чтение кинематических схем;
<b>Знания:</b>
виды слесарных работ и технологию их выполнения при техническом обслуживании и ремонте оборудования;
устройство и назначение инструментов и контрольно-измерительных приборов, используемых при выполнении слесарных работ, техническом обслуживании и ремонте оборудования;
кинематику механизмов, соединения деталей машин, механические передачи, виды и устройство передач;
трение, его виды, роль трения в технике;
назначение и классификацию подшипников;
виды износа деталей и узлов
основные типы смазочных материалов
правила техники безопасно

*Приложение 19  
к ООП по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту  
и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)  
Шифр /профессии*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***  
***ОП. 04 ОСНОВЫ МАТЕРИАЛОВЕДЕНИЯ***

**2017 г.**

Программа рассмотрена на  
заседании ЦК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
ГПОАУЯО РЫБИНСКИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
Председатель цикловой комиссии

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Основы материаловедения**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 13 01 10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

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

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять основные свойства материалов;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- общую классификацию материалов, их основные свойства и область применения;

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося в количестве 77 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -51 часа;
- самостоятельной работы обучающегося -26 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>77</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>51</b>
в том числе:	
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	26
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Основы материаловедения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1. Строение металлических материалов</b>	Содержание учебного материала	4	2
	1 Понятие о металлах и сплавах. Атомно-кристаллическое строение металлов. Основные типы кристаллических решеток. Кристаллизация металлов.		
	2 Основы теории сплавов. Диаграммы состояния. Диаграмма состояния сплава железо-цементит.		
	Практические занятия:	2	
	Расчетно-графическая работа по теме: Диаграмма состояния сплава железо-цементит. Самостоятельная работа: Дать характеристику типов атомных связей и их влияние на свойства материала. Рассмотреть связь между структурой и свойствами металлов и сплавов.	2	
<b>Тема 2. Методы изучения свойств металлов и сплавов</b>	Содержание учебного материала	6	2
	1 Методы изучения структуры металлов и сплавов. Физические свойства металлов.		
	2 Механические свойства и методы их определения. Методы упрочнения металлических сплавов.		
	3 Технологические свойства и технологические пробы металлов и сплавов.		
	Практические занятия:	2	
	Макроструктурный анализ.		
	Самостоятельная работа: Составить опорный конспект по теме: Методы получения и обработки изделий из металлов и сплавов.	4	
<b>Тема 3. Металлы и их сплавы</b>	Содержание учебного материала	8	2
	1 Чугуны: получение, классификация, свойства, маркировка, применение.		
	2 Стали: получение, классификация.		
	3 Углеродистые стали: классификация, свойства, маркировка, применение.		
	4 Легированные стали: классификация, свойства, маркировка, применение.		
	5 Стали с особыми свойствами: классификация, свойства, маркировка, применение.		
	6 . Виды коррозии металлов и сплавов. Предохранение металлов от коррозии.		
	7 Твердые сплавы: классификация, свойства, маркировка, применение.		
	8 Цветные металлы и их сплавы: свойства, классификация, маркировка, применение.		
Практические занятия	8		

	Изучение области применения цветных металлов и сплавов. Расшифровка маркировки цветных металлов и сплавов по назначению, химическому составу и качеству.		
	Изучение структуры цветных металлов.		
	Изучение области применения чугунов и сталей. Расшифровка маркировки чугунов и сталей по назначению, химическому составу и качеству.		
	Самостоятельная работа: Составить опорный конспект Выявить превращения, происходящие при нагреве и охлаждении сталей. Подготовить сообщение на тему: Виды коррозии металлов и сплавов. Предохранение металлов от коррозии.	4	
<b>Тема 4. Термическая обработка.</b>	Содержание учебного материала	4	2
	1 Виды обработки (отжиг, закалка, отпуск, химико-термическая обработка).		
	Назначение. Технология термической обработки.		
	2 Фазовые и структурные превращения при термической обработке стали.		
	3 Влияние термической обработки на механические свойства стали.		
	4 ХТО		
	Практические занятия:	2	
	Влияние термической обработки на структуру и свойства стали.		
	Изучение структуры термически обработанной стали.		
	Изучение влияния различных охлаждающих сред на закаливаемость и прокаливаемость углеродистой стали.		
Изучение влияния различных охлаждающих сред на закаливаемость и прокаливаемость легированной стали.			
Самостоятельная работа: : Составить опорный конспект	4		
<b>Тема №5 Неметаллические материалы</b>	1 Полимерные материалы	2	2
	2 Виды прокладочных и уплотнительных материалов	2	
	3 Композиционные материалы	2	
	4 Абразивные материалы	2	
	Самостоятельная работа по теме: Подготовка сообщения по теме* Абразивные материалы * Составить опорный конспект		
<b>Тема №6 Вариативная часть Электротехнические материалы</b>	1 Классификация и основные свойства и основные характеристики электротехнических материалов	2	2
	2 Проводниковые материалы и сплавы Проводниковые изделия Материалы для подвижных контактов Припои Металлокерамика металлические покрытия Свойство полупроводников	2	
	3 Диэлектрические материалы Твердые органические и неорганические диэлектрики Жидкие диэлектрики Газообразные диэлектрики	2	

	Практические занятия 1 Сравнительный анализ электротехнических материалов 2 Сравнительный анализ проводящих свойств проводников с алюминиевыми и медными жилами 3 Подбор конструкционных материалов для монтажа электрооборудования  Самостоятельная работа по теме: Подготовка сообщения по теме Использование различных материалов в конструкции силовых кабелей Составить опорный конспект	3	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	

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**

Оборудование кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- коллекция макро- и микрошлифов, изломов металлов и сплавов;
- комплект учебно-наглядных пособий «Материаловедение»;
- объемные модели металлической кристаллической решетки;
- образцы металлов (стали, чугуна, цветных металлов и сплавов);
- образцы неметаллических материалов;
- раздаточные (контрольные, тестовые) задания по темам;
- плакаты.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Адашкин А.М., Зуев В.М. *Материаловедение (металлообработка): учебник для начального профессионального образования.* – М.: ПрофОбрИздат, 2009. – 240 с.

Дополнительные источники:

1. Лахнин Ю.М. *Материаловедение и термическая обработка.* – М.: Издательство "Металлург", 1984. – 360 с.
2. Кучер А.М. *Технология металлов.* – М.: «Машиностроение», 1989. – 376 с.
3. Мускат Л.С. *Материаловедение.* – М.: «Высшая школа», 1970. – 253 с.
4. Колесник П.А. *Материаловедение на транспорте.* М.: «Транспорт», 1987 – 271с.
5. Журавлев Л.В. *Электроматериаловедение.* М.: ПОИ, 2001 – 312с.

Периодические издания:

6. Журнал «Материаловедение».
7. Журнал «Наука и жизнь».
8. Журнал «Перспективные материалы».
9. Журнал «Технология машиностроения».
10. Журнал «Физика металлов и металловедение».
11. Журнал «Фундаментальные проблемы современного материаловедения».

Электронные ресурсы (форма доступа):

12. Все о материалах и материаловедении - <http://materiall.ru/>
13. *Материаловедение – справочник на сайте ИЦ Модификатор:*  
<http://www.modificator.ru/terms/material.ht>
14. *Материаловедение: образовательный портал:* <http://supermetalloved.narod.ru/>

#### **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, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь определять основные свойства материалов;	практические работы; внеаудиторная самостоятельная работа; устная проверка: индивидуальный, фронтальный опрос; письменная проверка: выполнение тестовых заданий, контрольных работ; самоконтроль и взаимоконтроль обучающихся в группах; оценка результатов устных, письменных и практических работ обучающихся в соответствии с критериями оценки знаний, умений и навыков.
знать общую классификацию материалов, их основные свойства и область применения;	контрольная работа, практические занятия, тестирование, самостоятельная работа



Приложение 20  
к ООП по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту  
и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)  
Шифр /профессии

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОП. 05 Охрана труда***

2017 г.

Программа рассмотрена на заседании ЦК

---

---

ГПОАУЯО РЫБИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Председатель цикловой комиссии

---

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 г. № 513, с учетом Приказа Минобрнауки России от 18.04.2013 № 292 (ред. От 21.08.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения» (Зарегистрировано в Минюсте 15.05.2013 № 28395) по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Стр.4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Стр.6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Стр.12</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>Стр.13</b>

---

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОХРАНА ТРУДА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

2. Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 июля 2013 г. № 513, с учетом Приказа Минобрнауки России от 18.04.2013 № 292 (ред. От 21.08.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения» (Зарегистрировано в Минюсте 15.05.2013 № 28395) по профессии **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**
3. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при освоении программ повышения квалификации и переподготовки, профессиональной подготовки по профессии: **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

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

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл (вариативная часть).

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

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

работать с учебно-технической, специальной литературой и нормативно-правовыми актами о труде и по охране труда;

выбирать средства индивидуальной защиты в соответствии с характером выполняемой работы, профессиональной деятельности;

пользоваться средствами коллективной защиты;

пользоваться первичными средствами пожаротушения;

отличать знаки безопасности.

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

основные понятия и определения охраны труда;

основные законодательные и нормативно-правовые акты РФ о труде и об охране труда;

структуру контроля и управления охраны труда;

нормативно-техническую документацию по технике безопасности, электробезопасности, пожарной безопасности;

виды инструктажей, ответственность за нарушение законодательства об охране труда;

основные мероприятия по предупреждению травматизма;

способы защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов;

мероприятия, предупреждающие опасность поражения электрическим током;

требования безопасности при выполнении сварочных работ;

основные мероприятия по противопожарной защите и первичные средства пожаротушения.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;

самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48 часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32 часа</b>
в том числе: <b>практические занятия</b>	<b>16 часов</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего): проработка конспектов</b>	<b>16 часов</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2 часа</b>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОХРАНА ТРУДА

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	4
Раздел 1. Правовые и организационные вопросы охраны труда		9	
Тема 1.1. Правовые основы охраны труда в Российской Федерации	Содержание учебного материала	1	
	1 <b>Введение.</b> Охрана труда как изучаемый предмет. Основные термины и понятия охраны труда. <b>Основные положения российского законодательства об охране труда и иные подзаконные нормативные правовые акты об охране труда.</b> Отражение вопросов охраны труда в основных законодательных актах Российской Федерации. Виды нормативных правовых актов. Вопросы охраны труда в трудовом и коллективном договоре. <b>Надзор и контроль за состоянием охраны труда.</b> Государственное управление охраной труда. Государственная экспертиза условий труда. Федеральная инспекция труда. Специальные органы и инспекции надзора и контроля в объёме своих полномочий за безопасностью труда: Ростехнадзор России, Главгосэнергонадзор России, Госпожнадзор России и др. <b>Общественный контроль за охраной труда.</b> Виды ответственности должностных лиц за нарушения законодательства об охране труда.		2
	2 <b>Практическая работа 1. Изучение вопросов охраны труда в законодательных актах РФ.</b>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий.	1	
Тема 1.2. Организация работ по охране труда на предприятии	Содержание учебного материала	2	
	3 <b>Формы и методы организации труда и отдыха работников на предприятии.</b> Определение термина средства труда. Физиологические особенности человека в процессе труда. Компенсационные и защитные возможности человеческого организма. Опасные действия человека. Эргономика и организация рабочих мест. Санитарно – бытовое обеспечение работников. <b>Обучение охране труда. Обязательные медицинские осмотры работников.</b> Обучение по охране труда и проверка знаний требований охраны труда. Инструктаж работников по охране труда, порядок его проведения и оформления. Кабинеты и уголки охраны труда. Допуск работников к выполнению работ с повышенной опасностью. Обучение безопасности труда, очередность проверки знаний. Наряд-допуск-здание. Медицинский осмотр работников.		2



		<b>Производственный травматизм и профессиональные заболевания.</b> Воздействие вредных факторов на организм человека. Понятие термина несчастный случай на производстве, производственная травма, профессиональное заболевание. Классификация производственных травм по характеру повреждений. Причины производственного травматизма и производственных заболеваний. Острое и хроническое профессиональное заболевание. Пути и меры профилактики производственного травматизма. Общие понятия о бытовых травмах.		
	4	<b>Порядок расследования и учёта несчастного случая и профессиональных заболеваний.</b> Обязанность работодателя при несчастных случаях на производстве. Порядок оформления акта о несчастном случае (форма Н-1) и учёт несчастных случаев на производстве. Порядок расследования и учёта профессиональных заболеваний. Порядок установления наличия профессионального заболевания. Обязанности работодателя по организации расследования профессионального заболевания. Оформление и утверждение акта профессионального заболевания. Обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний		
	5	<b>Практическая работа 2. Изучение причин производственного травматизма.</b>	1	
	6	<b>Практическая работа 3. Порядок оформления акта о несчастном случае (форма Н-1).</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий.	2	
<b>Раздел 2. Производственная санитария</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 2.1. Основы производственной санитарии</b>		Содержание учебного материала	2	
	7	<b>Санитарно-гигиенические требования к производственным помещениям и рабочим местам.</b> Основные санитарные и строительные нормы, применяемые при проектировании производственных и вспомогательных зданий и помещений. Требования к территории предприятия. Санитарно-бытовые помещения. Требования к водоснабжению и канализации. Требования к чистоте воздуха в рабочей зоне. Метеорологические условия производственной среды. Предельно допустимая концентрация вредных веществ в воздухе. Общие требования к системе вентиляции, кондиционирование воздуха и отопления производственных помещений. <b>Защита от шума и вибрации.</b> Понятие о шуме и вибрации. Физические характеристики шума. Действие шума на человека. Единицы измерения. Вибрации, их причины. Влияние вибрации на организм человека. Способы и средства устранения шума и вибрации. Средства индивидуальной защиты человека от производственного шума и вибрации. Защита от ультра-, инфра звука.		2

	8	<b>Производственное освещение.</b> Влияние освещённости помещений на безопасность и производительность труда. Виды производственного освещения. Естественное освещение, его устройство и нормирование. Искусственное освещение: рабочее, аварийное, охранное. Типы светильников. Единицы измерения освещения. Повышение освещения за счёт окраски помещений. <b>Защита от воздействия производственных излучений и магнитных полей.</b> Виды ионизирующих излучений. Единицы активности и дозы ионизирующих излучений. Биологическое действие ионизирующих лучей. Защита от ионизирующих лучей. Источники и характеристика электромагнитных полей. Воздействие электромагнитных полей на человека. Методы защиты. Защита от лазерных излучений. Ультрафиолетовое излучение, биологическое действие, средства защиты.		
	9	<b>Практическая работа 4. Выбор и применение СИЗ.</b>	1	
	10	<b>Практическая работа 5. Измерение уровня освещенности в кабинете.</b>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Систематическая проработка конспектов занятий.		2	
<b>Раздел 3. Техника безопасности</b>			<b>19</b>	
<b>Тема 3.1. Электробезопасность</b>	Содержание учебного материала		1	2
	11	<b>Действие электрического тока на организм человека. Виды поражения электрическим током.</b> Действие электрического тока на организм человека. Виды поражения электрическим током, факторы, влияющие на характер и последствия поражения человека электрическим током. Основные причины электротравматизма. Явление при стекании тока в землю. Шаговое напряжение. <b>Классификации помещений по опасности поражения электрическим током. Основные мероприятия по защите от электротравматизма.</b> Классификация помещений по опасности поражения электрическим током. Основные мероприятия по защите от электротравматизма. Требования к устройству заземления в электрооборудовании. Зануление и защитное отклонение. Правила безопасности при работе с электроинструментом. Защитные средства, применяемые при эксплуатации электрических устройств. Первая помощь при поражении электрическим током.		
	12	<b>Практическая работа 6. Алгоритм действий при поражении работника электрическим током.</b>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Систематическая проработка конспектов занятий.		1	
<b>Тема 3.2. Устройство и правила безопасной эксплуатации подъемно-транспортных машин и механизмов.</b>	Содержание учебного материала		1	2
	13	<b>Безопасность устройства и эксплуатации подъемно-транспортных машин и механизмов.</b> Подъемные машины, механизмы, оборудование, приспособления, применяемые при производстве каменных и монтажных работ. Общая характеристика подъемно-транспортных устройств и их конструктивных особенностей, требующих защиты для обеспечения безопасности эксплуатации. Оценка технического состояния, порядок их технического освидетельствования. Требования, предъявляемые к захватным приспособлениям: тросам, цепям и канатам. Сигналы, применяемые при подъеме и перемещении грузов. Правила перемещения и складирования грузов на стройплощадке.		

		Самостоятельная работа обучающихся: Систематическая проработка конспектов занятий	2	
	14	<b>Практическая работа 7. Изучение правил безопасной эксплуатации подъемно-транспортных машин.</b>	1	
<b>Тема 3.3. Требования безопасности труда при организации строительной площадки и рабочих мест.</b>		Содержание учебного материала	1	
	15	<b>Общие требования безопасности при организации строительной площадки.</b> Ограждение забором, обозначение опасных зон (знаками, ограждениями и другими средствами). Общие правила электробезопасности и пожарной безопасности на строительной площадке. Требования безопасности к освещению строительных площадок. Выбор источников временного водоснабжения и выбор канализационной сети. Движение транспорта. Техника безопасности при подготовительных работах. Основные причины травматизма на строительных площадках. Создание общих условий по охране труда и техники безопасности и в том числе: освещение, санитарно-бытовые здания, рабочие места, устройство подъездов, подходов и переходов, обеспечение безопасности труда в зимние и другие особые условия, организация специальных мероприятий по режиму содержания территории и др.		2
	16	<b>Практическая работа 8. Изучение требований безопасности труда при организации строительной площадки и рабочих мест.</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Систематическая проработка конспектов занятий.	2	
<b>Тема 3.4. Безопасность труда при выполнении сварочных работ.</b>		Содержание учебного материала	4	
	17	<b>Основы техники безопасности электросварочных работ.</b> Требования к рабочему месту электросварщика. Виды производственного травматизма при электросварочных работах. Электробезопасность. Требования к сварочному оборудованию и заземлению. Защита зрения и открытых поверхностей кожи от лучей электрической дуги. Защита от брызг металла и шлака, отравлений вредными газами и пылью.		2
	18	Меры безопасности при проведении сварочных работ в закрытых резервуарах и в замкнутых конструкциях, в различных ёмкостях из – под нефтепродуктов и ремонте газопровода. Меры безопасности при транспортировке, хранении и использовании баллонов со сжатыми газами. Предотвращение пожаров от расплавленного металла.		
	19	<b>Основы техники безопасности при газовой сварке и резке.</b> Общие положения по технике безопасности при газовой сварке и резке. Вредность и опасность. Техника безопасности при обращении с оборудованием и аппаратурой. Основы техники безопасности газовой сварки и резки. Меры безопасности при работе с карбидом кальция. Техника безопасности при плазменной – дуговой резке. Техника безопасности при воздушно-дуговой резке. Средства индивидуальной защиты. Противопожарные мероприятия.		
	20	<b>Безопасные приёмы работы при выполнении сварщиком сборочных и транспортных операций. Организация безопасного проведения огневых работ.</b> Основные причины травматизма при сборке и сварке. Меры безопасности. Безопасные приёмы работ с ручным и механизированным инструментом. Подготовительные работы. Разрешение на проведение огневых работ. Проведение огневых работ. Обязанность и ответственность руководителей и исполнителей.		
	21	<b>Практическая работа 9. Выбор и применение СИЗ.</b>	1	

	22	<b>Практическая работа 10. Алгоритм выполнения безопасных приёмов работы при выполнении сварщиком сборочных и транспортных операций.</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Систематическая проработка конспектов занятий.	2	
<b>Раздел 4. Основы пожарной безопасности</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Горение и пожароопасные свойства веществ</b>		Содержание учебного материала	1	
	23	<b>Горение и пожароопасные свойства веществ.</b> Определение термина пожар. Процесс горения. Виды горения. Понятие о вспышке воспламенении, самовозгорании, самовоспламенении. Концентрационные пределы воспламенения. Группы веществ, способных к самовозгоранию. Горение и взрыв смеси. Причины взрывов в цеха предприятия. Производственные источники воспламенения, их характеристики и причины образования. Причины возникновения пожаров и взрывов.		2
	24	<b>Практическая работа 11. Изучение причин возникновения пожаров и взрывов.</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий.	1	
		Содержание учебного материала	1	
<b>Тема 4.2. Профилактика пожаров.</b>	25	<b>Профилактика пожаров.</b> Пожарная профилактика при проектировании и строительстве зданий. Классификация производственных помещений по их пожаро- и взрывоопасности. Огнестойкость строительных конструкций и зданий. Противопожарные преграды, разрывы и зоны. Планирование при проектировании и строительстве безопасной эвакуации людей. Система производственного – противопожарного водоснабжения.		2
	26	<b>Практическая работа 12. План противопожарных мероприятий.</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий.	1	
<b>Тема 4.3. Средства тушения пожаров. Пожарная сигнализация</b>		Содержание учебного материала	1	
	27	<b>Средства тушения пожаров и пожарная сигнализация.</b> Сущность процессов тушения. Классификация пожаров. Средства пожаротушения и их характеристика. Противопожарное водоснабжение. Автоматические системы водяного пожаротушения. Огнетушители (пенные, газовые, порошковые). Первичные средства тушения пожаров. Действия в случае пожара. Общие правила тушения пожара. Стационарные системы пожаротушения. Оповестительная сигнализация (тепловая, дымовая и световые и звуковые извещатели). Первая помощь при пожарах и ожогах.		1
	28	<b>Практическая работа 13. Оказание первой помощи при ожогах.</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий.	1	
<b>Тема 4.4. Организация пожарной безопасности.</b>		Содержание учебного материала	1	
	29	<b>Организация пожарной безопасности.</b> Основные законодательные акты и документы, ФЗ (О пожарной безопасности). Общие требования пожарной безопасности на производстве и в быту.		2

		Ответственность за противопожарное состояние объекта и отдельных территорий. Порядок организации проведения противопожарного инструктажа. Противопожарный режим на предприятиях. Знаки пожарной безопасности. Обеспечение эвакуации людей при пожаре. Функции и права пожарнадзора.		
	30	<b>Практическая работа 14. Алгоритм действий при эвакуации людей при пожаре.</b>	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: систематическая проработка конспектов занятий.	1	
<b>Зачет по курсу</b>	31-32	Демонстрация знаний обучающимися.	2	
		<b>Всего:</b>	<b>48</b>	

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 спецтехнологии

Оборудование учебного кабинета: посадочные места в количестве 30 шт., рабочее место преподавателя, учебная доска, комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения: комплект мультимедийного оборудования с лицензионным программным обеспечением.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

---

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

##### **Основные источники:**

1. Раздорожный А.А. Охрана труда и производственная безопасность: учебник / А.А. Раздорожный. – М.: Издательство "Экзамен", 2006. – 510 с.
2. Баранов Н.И. Охрана труда: учебное пособие / Н.И. Баранов. – Клин: ОЛС-Комплект, 2002. – 285 с.
3. Девисилов В.А. Охрана труда: учебник/ В. А. Девисилов. – 5-е изд. перераб. и доп. – М.: ФОРУМ, 2012. – 512 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бобкова О.В. Охрана труда и техника безопасности: обеспечение прав работника. Законодательные и нормативные акты с комментариями/ О.В. Бобкова. – М.: Издательство "Омега-Л", 2008. – 289 с.
2. Щуко Л.П. Справочник по охране труда в Российской Федерации/ Л.П. Щуко. - 12-е изд., перераб. и доп.(+CD). – СПб.: Питер, 2009.-384 с.
3. Ефремова О.С. Обучение и инструктирование работников по охране труда. Практическое пособие/ О.С. Ефремова. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Издательство "Альфа-Пресс", 2009. – 224 с.
4. Сулла М.Б. Охрана труда: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ М.Б. Сулла – М.: Просвещение, 1989. – 272 с.
5. Трудовой кодекс Российской Федерации. – М.: Издательство "Омега –Л" – 192 с. – (Кодексы Российской Федерации).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
работать с учебно-технической, специальной литературой и нормативно-правовыми актами о труде и по охране труда;	текущий контроль тестирование оценка результатов выполнения практических работ
выбирать средства индивидуальной защиты в соответствии с характером выполняемой работы, профессиональной деятельности;	текущий контроль тестирование оценка результатов выполнения практических работ
пользоваться средствами коллективной защиты;	текущий контроль тестирование оценка результатов выполнения практических работ
пользоваться первичными средствами пожаротушения;	текущий контроль тестирование оценка результатов выполнения практических работ
отличать знаки безопасности;	текущий контроль тестирование оценка результатов выполнения практических работ
<b>Знания:</b>	
основные понятия и определения охраны труда;	тестовые задания технические кроссворды словарь терминов оценка результатов выполнения практических работ
основные законодательные и нормативно-правовые акты РФ о труде и об охране труда;	тестовые задания технические кроссворды словарь терминов оценка результатов выполнения практических работ
структуру контроля и управления охраны труда;	тестовые задания технические кроссворды оценка результатов выполнения практических работ
нормативно-техническую документацию по технике безопасности, электробезопасности, пожарной безопасности;	тестовые задания технические кроссворды оценка результатов выполнения практических работ

<p>виды инструктажей, ответственность за нарушение законодательства об охране труда;</p>	<p>тестовые задания технические кроссворды оценка результатов выполнения практических работ</p>
<p>основные мероприятия по предупреждению травматизма;</p>	<p>тестовые задания технические кроссворды оценка результатов выполнения практических работ</p>
<p>способы защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов;</p>	<p>тестовые задания технические кроссворды словарь терминов оценка результатов выполнения практических работ</p>
<p>мероприятия, предупреждающие опасность поражения электрическим током;</p>	<p>тестовые задания технические кроссворды оценка результатов выполнения практических работ</p>
<p>требования безопасности при выполнении сварочных работ;</p>	<p>тестовые задания технические кроссворды оценка результатов выполнения практических работ</p>
<p>основные мероприятия по противопожарной защите и первичные средства пожаротушения;</p>	<p>тестовые задания технические кроссворды словарь терминов оценка результатов выполнения практических работ</p>



*Приложение 22  
к ООП по профессии  
13.01.10 Электромонтер по ремонту  
и обслуживанию электрооборудования ( по отраслям)*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОП.06 Безопасность жизнедеятельности***

2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

- рабочего учебного плана ГПОАУ ЯО Рыбинского профессионально-педагогического колледжа по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

# **СОДЕРЖАНИЕ**

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Безопасность жизнедеятельности

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
- применять первичные средства пожаротушения;
- ориентироваться в перечне военно-учётных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;
- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;
- оказывать первую помощь пострадавшим;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, 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 в 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 неё в добровольном порядке;
- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные профессиям НПО;
- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;
- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>48</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>32</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>15</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>16</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Устойчивость производств в условиях чрезвычайных ситуаций</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 1.1. Организация защиты и жизнеобеспечения населения в ЧС</b>	1	Задачи и основные мероприятия гражданской обороны. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики.	2	2
	2	Прогнозирование развития событий и оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях и в условиях противодействия терроризму. Способы и средства защиты населения от оружия массового поражения.		
		<b>Практические занятия:</b>	3	
	3	1. Использование средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения		
	4	2. Использование средств коллективной защиты от оружия массового поражения		
5	3. Отработка мероприятий по эвакуации.			
<b>Тема 1.2. Опасности технических систем и защита от них</b>	6	Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту Принципы снижения вероятности реализации потенциальных опасностей	2	2
	7	Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах		1
		<b>Практические занятия:</b>	2	2
	8	4. Определение потенциальных опасностей в избранной специальности. Выработка мероприятий по снижению воздействия потенциальных опасностей на организм человека и производственных вредностей в избранной специальности		
	9	5. Применение первичных средств пожаротушения		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы военной службы</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 2.1. Основы военной службы и обороны государства</b>	10	Оборона государства как важный элемент безопасности личности и общества Конституционные основы обороны государства, законодательство в области обороны	1	1
<b>Тема 2.2. Воинские подразделения, родственные профессиям</b>	11	Применение получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы	2	2
	12	Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные профессиям (специальностям)		
		<b>Практические занятия:</b>	1	
13	6. Ознакомление с материальной частью воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные профессиям			
<b>Тема 2.3. Воинская обязанность граждан РФ</b>	14	Организация и порядок призыва граждан на военную службу Организация и порядок поступления на военную службу в добровольном порядке	1	2
		<b>Практические занятия:</b>	2	
	15	7. Выполнение мероприятий, связанных с воинским учётом		
16	8. Выполнение мероприятий, связанных с призывом на военную службу			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Основы оказания первой помощи</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 3.1 Ранения и</b>	17	Правовые основы оказания первой медицинской помощи. Ситуации, при которых человек нуждается в оказании первой медицинской помощи	6	2

<b>кровотечения</b>	18	Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.		
	19	Оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.		
	20	Оказания первой медицинской помощи при отравлении аварийно-химически опасными веществами (АХОВ).		
	21	Оказание первой медицинской помощи при ожогах		
	22	Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах. Первая медицинская помощь при отравлениях.		
	<b>Практические занятия:</b>			
	23	9. Аптечка первой помощи, оказание первой психологической помощи пострадавшим.	6	
	24	10. Правила оказания помощи при ранениях и кровотечениях, наложение повязок на кисть, плечо, голову.		
	25	11. Остановка кровотечения различными способами. Наложение жгута.		
	26	12. Первая медицинская помощь при обморожениях.		
	27	13. Правила оказания помощи при травмах: при переломах, вывихах, растяжениях и ушибах.		
	28	14. Первая помощь при острой кровопотере и травматическом шоке		
	<b>Тема 3.2 Экстренная реанимационная помощь</b>			
29	Первая доврачебная помощь при клинической смерти.	1		1
<b>Практические занятия:</b>		1		
30	15. Правила оказания первая помощь при клинической смерти.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		16		
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1. Выполнение заданий по оценке последствий при техногенных ЧС на местных примерах, 2. Выполнение заданий по оценке последствий при стихийных явлениях на местных примерах. 3. Ознакомление с Концепцией национальной безопасности РФ 4. Ознакомление с Военной доктриной РФ 5. Ознакомление с федеральным законодательством об обороне РФ 6. Ознакомление с ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» 7. Тренировки по оказанию доврачебной помощи при ранениях и кровотечениях, 8. Тренировки по оказанию доврачебной помощи при травмах.				
	31-32	<b>Дифференцированный зачёт</b>	2	
		<b>Всего</b>	<b>48</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Безопасность жизнедеятельности», стрелковый тир.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Безопасность жизнедеятельности»;
- макет массогабаритный (ММГ) автомата Калашникова;
- манекен для отработки первой помощи
- винтовки пневматические;
- гранаты учебные.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, акустическая система.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник для СПО — М.: ФОРУМ, 2014. — 464 с. — (Профессиональное образование).
2. Смирнов А.Т., Шахраманьян М.А., Дурнев Р.А., Крючек Н.А. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие Издательство: Дрофа; 2013 г., 375 стр.

Дополнительные источники:

1. Конституция Российской Федерации. – М.: К65 Юрид. лит., 1993. – 64 с.
2. ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» № 53-ФЗ от 28.03.1998 г. (с изменениями и дополнениями).
3. Военная доктрина Российской Федерации. От 5 февраля 2010 г.
4. Концепция национальной безопасности РФ
5. ФЗ «Об обороне»
6. Сайт Министерства обороны РФ <http://mil.ru>

7. Сайт Министерства по ЧС РФ <http://www.mchs.gov.ru>  
 8. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>  
 9. Образовательный портал ОБЖ <http://www.obzh.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, сдача нормативов.
применять первичные средства пожаротушения;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
ориентироваться в перечне военно-учётных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, сдача нормативов.
владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
оказывать первую помощь пострадавшим	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа,

	сдача нормативов.
<b>Знания:</b>	
принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьёзной угрозе национальной безопасности России;	тестирование.
основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту, принципы снижения вероятности их реализации;	контрольная работа, в виде практических задач.
основы военной службы и обороны государства;	тестирование.
задачи и основные мероприятия гражданской обороны;	тестирование.
способы защиты населения от оружия массового поражения;	тестирование.
меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;	тестирование.
организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на неё в добровольном порядке;	контрольная работа, в виде практических задач.
основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные профессиям НПО;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа.
область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;	контрольная работа, в виде практических задач.
порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа.

## Поурочное планирование учебной дисциплины ОП .06. Безопасность жизнедеятельности

№п\п	Наименование тем урока	Кол-во часов	
		лекции	практика
1	Задачи и основные мероприятия гражданской обороны. Принципы обеспечения устойчивости объектов экономики	1	
2	Прогнозирование развития событий и оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях и в условиях противодействия терроризму. Способы и средства защиты населения от оружия массового поражения	1	
3,4,5	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Использование средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения</li> <li>▪ Использование средств коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>▪ Отработка мероприятий по эвакуации</li> </ul>		3
6	Основные виды, принципы снижения вероятности реализации потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и в быту	1	
7	Меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах	1	
8,9	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Определение потенциальных опасностей в избранной специальности. Выработка мероприятий по снижению воздействия потенциальных опасностей на организм человека и производственных вредностей в избранной специальности</li> <li>▪ Применение первичных средств пожаротушения;</li> </ul>		2
10	Оборона государства, конституционные основы, законодательство в области обороны	1	
11	Применение получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы	1	
12	Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные профессиям (специальностям)	1	
13	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ознакомление с материальной частью воинских подразделений, в которых имеются военно-учётные специальности, родственные профессиям</li> </ul>		1
14	Организация и порядок призыва граждан на военную службу	1	
15,16	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение мероприятий, связанных с воинским учётом</li> <li>• Выполнение мероприятий, связанных с призывом на военную службу</li> </ul>		2
17	Правовые основы оказания первой медицинской помощи. Ситуации, при	1	

	которых человек нуждается в оказании первой медицинской помощи		
18	Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи	1	
19	Оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.	1	
20	Оказания первой медицинской помощи при отравлении аварийно-химически опасными веществами (АХОВ).	1	
21	Оказание первой медицинской помощи при ожогах	1	
22	Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах. Первая медицинская помощь при отравлениях.	1	
23,24, 25,26, 27,28	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Аптечка первой помощи, оказание первой психологической помощи пострадавшим</li> <li>▪ Правила оказания помощи при ранениях и кровотечениях, наложение повязок на кисть, плечо, голову.</li> <li>▪ Остановка кровотечения различными способами. Наложение жгута.</li> <li>▪ Правила оказания помощи при травмах: при переломах, вывихах, растяжениях и ушибах.</li> <li>▪ Первая медицинская помощь при обморожениях</li> <li>▪ Первая помощь при острой кровопотере и травматическом шоке</li> </ul>		6
29	Первая доврачебная помощь при клинической смерти	1	
30	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Правила оказания первой помощи при клинической смерти</li> </ul>		2
31-32	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение заданий по оценке последствий при техногенных ЧС на местных примерах,</li> <li>2. Выполнение заданий по оценке последствий при стихийных явлениях на местных примерах.</li> <li>3. Ознакомление с Концепцией национальной безопасности РФ</li> <li>4. Ознакомление с Военной доктриной РФ</li> <li>5. Ознакомление с федеральным законодательством об обороне РФ</li> <li>6. Ознакомление с ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»</li> <li>7. Тренировки по оказанию доврачебной помощи при ранениях и кровотечениях,</li> <li>8. Тренировки по оказанию доврачебной помощи при травмах.</li> </ol>		16
	<b>ВСЕГО</b>	48	

*Приложение 23*

*к ООП по профессии*

*13.01 10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОП.07 Эффективное поведение на рынке труда***

2018 г.

Программа учебной дисциплины «Эффективное поведение на рынке труда» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального профессионального образования (среднего профессионального образования) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования на основе:

- рекомендаций «Разъяснения по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования» (утверждены 27.08.2009г. директором Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации И.М.Реморенко);

- письма «О разъяснениях по формированию учебного плана ОПОП НПО и СПО» (№12–696 от 20.10.2010г. ФГУ «ФИРО», одобрено Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО», протокол № 1 от 03.02.2011г. «Разъяснения по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования»).

## Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Эффективное поведение на рынке труда» является частью Программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов, квалифицированных рабочих и служащих.

Актуальность программы связана с решением задач повышения качества профессионального образования – формированием у выпускников общих компетенций, позволяющих осуществить эффективное трудоустройство, адаптацию на рабочем месте и последующее профессиональное развитие.

Целью дисциплины является формирование готовности выпускников к эффективному поведению на рынке труда.

Основными задачами дисциплины являются:

- формирование у обучающихся общего представления о рынке труда и профессий;
- формирование представления о правовых основах трудоустройства;
- освоение способов поведения, необходимых для успешного решения задач на рынке труда;
- представления себя как специалиста, подготовка презентационных документов;
- поиска работы; делового общения;
- прохождения собеседования и испытаний при трудоустройстве;
- успешной адаптации на рабочем месте, планирование дальнейшего профессионального развития и др.

Предусматривается три уровня освоения учебного материала по различным темам: ознакомительный, репродуктивный, продуктивный, что соответствует разным уровням обучения в зависимости от требований к результатам данной темы.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов. Поскольку программа имеет выраженную практическую направленность на формирование навыков эффективного поведения на рынке труда, достаточно большой объем времени предусмотрен на проведение практических занятий с элементами тренинга и других форм активного обучения, что предполагает деления обучающихся на подгруппы численностью не более 16 человек.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	26

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ЭФФЕКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА РЫНКЕ ТРУДА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Эффективное поведение на рынке труда» является вариативной частью Программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов, квалифицированных рабочих и служащих.

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

учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл Программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов, квалифицированных рабочих и служащих,

Она также может быть использована в рамках профессиональной подготовки и программ дополнительного профессионального образования.

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

**Целью дисциплины** является формирование готовности выпускников к эффективному поведению на рынке труда, которая рассматривается как социально-профессиональная компетентность, обеспечивающая возможность оперативно решать актуальные социально- профессиональные и трудовые задачи на рынке труда, содействуя тем самым занятости и социальной адаптации обучающихся на рынке труда.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование у обучающихся общего представления о рынке труда и профессий и умение ориентироваться в нем;
- формирование представления о себе как специалисте и модели будущей профессиональной деятельности;
- формирование представления о правовых основах трудоустройства;
- освоение некоторых навыков и способов поведения, необходимых для успешного решения различных задач на рынке труда: самопрезентации и подготовки презентационных документов; стратегии и тактике поиска работы; делового общения; прохождения собеседования и различного рода испытаний при трудоустройстве; успешной адаптации на рабочем месте и планирования дальнейшего профессионального развития.

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь/владеть:**

- владеть способами анализа информации о современном состоянии и тенденциях развития рынка труда, уметь использовать различные источники информации в целях рассмотрения вариантов трудоустройства;
- владеть способами анализа своей конкурентоспособности; оценки активности своей позиции на рынке труда; готовности к поиску работы;
- владеть способами анализа собственных профессиональных целей и ценностей;

- владеть способами составления собственного профессионально-психологического портрета и портфолио; проведения самопрезентации в ситуации поиска работы и трудоустройства;
- владеть способами подготовки презентационных документов: профессиональное резюме, мини-резюме, автобиографию, сопроводительное письмо, поисковое письмо, рекомендательное письмо;
- владеть способами поиска работы, умением работать с «Дневником поиска работы»;
- владеть способами структурного, процессуального и ролевого анализа делового общения;
- владеть способами проведения собеседования при приеме на работу;
- владеть способами подготовки к испытаниям при приеме на работу;
- уметь анализировать содержание, структуру и оформление документов трудоустройства (трудовой договор, приказ о приеме на работу, запись в трудовой книжке, заявление); объективно оценивать предложенные работодателем условия найма с позиции защиты трудовых прав работников; выявлять отличия трудового договора от гражданско-правового договора в сфере труда; срочного трудового договора от трудового договора, заключенного на неопределенный срок;
- уметь осуществлять поиск необходимой информации в нормативно-правовых актах и других источниках и применять её для решения проблем трудоустройства и защиты трудовых прав;
- владеть способами адаптации на рабочем месте: уметь анализировать свое поведение уметь подготовиться к первому рабочему дню, первым дням и месяцам работы;
- владеть приемами саморегуляции и поведения в сложных (стрессовых) ситуациях;
- владеть способами планирования профессионального развития; создания индивидуального плана профессионального развития.

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

- основные понятия, значимые для данной дисциплины, и их значение для эффективного поиска работы и трудоустройства;
- структуру рынка труда, современные тенденции российского и регионального рынка труда и рынка профессий;
- составляющие конкурентоспособности работника на рынке труда, способы повышения конкурентоспособности;
- преимущества целенаправленного поведения в ситуации поиска работы, способы повышения эффективности постановки целей;
- структуру и способы составления профессионально-психологического портрета и собственного портфолио;
- целевое назначение, виды, структуру и требования к подготовке презентационных документов: профессиональное резюме, мини-резюме, автобиография, сопроводительное письмо, поисковое письмо, рекомендация;

- пути и способы поиска работы, их возможности; возможные затруднения, связанные с поиском работы, и способы их преодоления;
- структуру и этапы делового общения, вербальные и невербальные компоненты и средства общения; трудности делового общения (коммуникативные барьеры, конфликты, манипуляции в процессе взаимодействия) и основные способы их преодоления;
- требования к подготовке и прохождению собеседования при приеме на работу;
- основные формы испытаний, используемых при приеме на работу;
- документы, необходимые работнику при приеме на работу и оформления трудового правоотношения работника и работодателя; документы, необходимые работнику при приеме на работу; условия заключения трудового договора, его содержание, гарантии при его заключении;
- нормативно-правовые акты, помогающие понять условия трудового договора, принципы защиты трудовых прав; преимущества организации своей профессиональной деятельности в соответствии с требованиями трудового права, по трудовому договору;
- виды и способы адаптации, критерии успешной адаптации; основные задачи работника в период адаптации; ошибки и затруднения выпускников в период адаптации, способы их преодоления.
- приемы и способы саморегуляции для управления поведением в напряженных (стрессовых) ситуациях.
- стадии профессионального развития и факторы, обеспечивающие успешное профессиональное продвижение

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося в объеме 32 час;
- самостоятельной работы обучающихся 16 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>19</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего), в т.ч. по разрешению затруднений обучающихся в процессе выполнения самостоятельной работы при консультативной поддержке преподавателя</b>	<b>16</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	<b>1</b>



	<p>Проводим деловую игру «Конкурентоспособный человек на рынке труда»</p> <p>Задание 3. Проводим мини-дебаты «Молодой специалист: за и против».</p> <p>Задание 4. Анализируем основные виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции</p> <p>Задание 5. Анализируем функциональные задачи и профессиональные компетенции выпускников, востребованные работодателями на конкретных рабочих местах</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.</b></p> <p>Задание 1. Думаем о своем брэнде.</p> <p>Задание 2. Анализируем требования работодателей</p> <p>Задание 3. Знакомимся с результатами опроса россиян в отношении конкурентоспособности</p> <p>Задание 4. Размышляем о повышении своей конкурентоспособности</p>	1	
	<b>Раздел 2. Поиск работы</b>	<b>19</b>	
<b>Тема 3. Определение целей поиска работы</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные понятия темы. Обсуждение преимуществ целенаправленного поведения, анализа профессиональных ценностей, постановки целей поиска работы. Построение образа желаемого будущего, составление карты ожиданий от будущей работы: оценка значимости профессиональных ожиданий, определение критериев предпочтительности при поиске работы, формулирование целей поиска работы, выстраивание временной перспективы, проверка сформулированных целей на жизнеспособность. Определение ценностных и целевых ориентиров при поиске работы.</p> <p>Составление списка возможных вариантов поиска работы и трудоустройства.</p> <p><b>Практическое занятие по теме 3.</b></p> <p>Задание 1. Строим образ желаемого будущего.</p> <p>Задание 2. Составляем карту ожиданий от будущей работы.</p> <p>Задание 3. Оцениваем значимость профессиональных ожиданий.</p> <p>Задание 4. Определяем критерии предпочтительности при поиске работы.</p> <p>Задание 5. Формулируем цели поиска работы.</p> <p>Задание 6. Выстраиваем временную перспективу.</p> <p>Задание 7. Проверяем сформулированные цели на жизнеспособность.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.</b></p> <p>Задание 1. Определяем свои ожидания от будущей работы</p> <p>Задание 2. Ищем возможные для себя варианты трудоустройства.</p>	2	3
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	3	

<p><b>Возможности и ограничения при поиске работы. Профессионально-психологический портрет</b></p>	<p>Основные понятия темы. Самопознание и формирование позитивного «Я» при поиске работы. Составление профессионально-психологического портрета: общие и профессиональные компетенции, опыт, мотивация, профессиональные цели и ценности, образование, возраст, личные качества, достижения в разных сферах. Формирование представления о структуре, правилах и способах формирования собственного портфолио (мой портрет, достижения, коллектор и др.). Подготовка и проведение презентации своих позитивных личностных качеств, навыков умений, возможностей в ситуации трудоустройства.</p> <p><b>Практическое занятие по теме 4.</b></p> <p>Задание 1. Определяем свои сильные стороны и преимущества как специалиста.</p> <p>Задание 2. Расширяем свои сильные стороны и преимущества.</p> <p>Задание 3. Составляем профессионально-психологический портрет.</p> <p>Задание 4. Разрабатываем структуру собственного портфолио.</p> <p>Задание 5. Готовим текст самопрезентации.</p> <p>Задание 6. Проводим репетицию самопрезентации.</p> <p>Задание 7. Проводим самопрезентацию перед работодателем.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 4.</b></p> <p>Задание 1. Рисуем свой профессионально-психологический портрет.</p> <p>Задание 2. Готовимся к самопрезентации.</p> <p>Задание 3. Составляем свое портфолио.</p>	<p>3</p> <p>2</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 5. Подготовка презентационных документов и материалов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные понятия темы. Презентационные документы запрашиваемые работодателями на современном рынке труда. Виды презентационных документов (основные, дополнительные, сопутствующие), профессиональное резюме, автобиография, CV (курикулум витэ), мини-резюме, сопроводительное письмо, поисковое письмо, рекомендательное письмо. Целевое назначение, виды, структура, требования к подготовке, презентационных документов, основные ошибки при их подготовке. Состав Пакета презентационных документов. Подготовка Пакета документов обучающимися. Экспертиза и доработка (корректировка) Пакета документов и оформление.</p> <p><b>Практическое занятие по теме 5.</b></p> <p>Задание 1. Знакомимся с основными презентационными документами</p> <p>Задание 2. Знакомимся с сопутствующими презентационными документами</p> <p>Задание 3. Готовим Пакет презентационных документов</p> <p>Задание 4. Осуществляем взаимный анализ Пакета документов.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 5.</b></p>	<p>4</p> <p>2</p>	<p>3</p>



	<p>Задание 1. Заполняем формы резюме на сайтах</p> <p>Задание 2. Готовим Пакет своих презентационных документов.</p> <p>Задание 3. Дорабатываем Пакет своих презентационных документов с учетом рекомендаций</p>		
<p><b>Тема 6.</b> <b>Стратегия и тактика поиска работы</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Основные понятия темы. Подготовка к поиску работы. Пути( информационно- поисковый ( пассивный) и активно- действенный ( активный) и способы поиска работы. Способы поиска работы. Их характеристика, возможности и ограничения. Освоение конкретных способов поиска работы: анализ объявлений о вакансиях, анализ информации , размещенной организациями ( предприятиями ) о себе; обращение в посреднические структуры для расширения возможностей поиска работы; привлечение друзей, родственников , знакомых для поиска вариантов занятости; поисковые действия ( в т.ч. телефонные звонки, поисковые и по вакансиям; личные обращения в кадровые службы и к руководителям предприятий); размещение информации о себе; рассылка презентационных документов; участие в информационно- деловых встречах для выпускников ; использование собственного информационного сайта, странички в социальных сетях. Ошибки и затруднения при поиске работы, способы их преодоления . Формирование представлений о возможных видах мошенничества при трудоустройстве . Оценка готовности к поиску работы .План поиска работы.</p> <p><b>Практическое занятие по теме 6.</b> Задание 1. Анализируем объявление о вакансии Задание 2. Сопоставляем требования вакансии с возможностями выпускника Задание 3. Находим варианты работы в информации , размещенной организациями ( предприятиями ) о себе Задание 4. Составляем список наших « помощников» в поиске работы и трудоустройстве Задание 5. Играем в ролевую игру «Делаем звонок работодателю» Задание 6. Заполняем тест «Умеете ли вы говорить по телефону». Задание 7. Проектируем свою траекторию занятости по окончании ПУЗ Задание 8. Учимся справляться с ошибками и затруднениями при поиске работы</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 6.</b> Задание 1. Ищем адреса сайтов с вакансиями по вашей профессии Задание 2. Оцениваем способы активного поиска работы Задание 3. Разрабатываем свой «План поиска работы».</p>	3	3
		1	

<p><b>Тема 7. Деловое общение в ситуации поиска работы и трудоустройства</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Основные понятия темы. Функции и отличительные признаки делового общения. Структура, делового общения. Структурный анализ делового общения. Вербальные и невербальные средства общения. Способы структурного анализа делового общения. Этапы делового общения. Способы процессуального анализа делового общения. Способы ролевого анализа делового общения на основе теории Эрика Берна. Трудности делового общения (коммуникативные барьеры, конфликты, манипуляции) и пути их преодоления.</p> <p><b>Практическое занятие по теме 7.</b>  Задание 1. Анализируем структурные элементы деловой беседы.  Задание 2. Осваиваем значения жестов людей.  Задание 3. Учимся моделировать голос и тон.  Задание 4. Учимся проводить процессуальный анализ делового общения  Задание 5. Определяем ролевые позиции.  Задание 6. Подбираем способы преодоления типичных манипуляций в общении</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 7.</b>  Задание 1. Оцениваем готовность к деловой беседе.  Задание 2.Проводим самооценку «Насколько приятным человеком в общении являюсь Я?»  Задание 3.Что взять из темы для подготовки к собеседованию в ситуации поиска работы и трудоустройства.  Задание 4. Улучшаем свой голос</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 8. Подготовка и прохождение собеседования при поиске работы и трудоустройстве</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Основные понятия темы. Структура и назначение собеседования при приеме на работу. Виды собеседования. Подготовка к собеседованию. Типичные вопросы работодателей. Отработка навыков проведения собеседования, формирование готовности ответить на типичные вопросы, возникающие в процессе собеседования. Освоение способов преодоления возможных трудностей во время подготовки и прохождения собеседования при приеме на работу.</p> <p><b>Практическое занятие по теме 8.</b>  Задание 1. Актуализируем собственные представления по теме «Собеседование при приеме на работу».  Задание 2. Обсуждаем, что надо сделать при подготовке к собеседованию.  Задание 3. Готовимся к собеседованию.  Задание 4. Готовимся отвечать на вопросы при приеме на работу в ходе ролевой игре.  Задание 5. Отрабатываем навыки собеседования в разных модельных ситуациях: собеседование при трудоустройстве; конфликтные или нестандартные ситуации; ситуации с</p>	<p>4</p>	<p>3</p>

	<p>разным типом поведения работодателя и др.</p> <p>Задание 6. Учимся понимать позицию работодателя «Взгляд работодателя»</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 8.</b></p> <p>Задание 1. Дополняем портфолио материалами, использованными на занятии.</p> <p>Задание 2. Отрабатываем ответы на типичные вопросы, возникающие в ходе собеседования.</p> <p>Задание 3. Составляем собственный перечень вопросов для собеседования.</p> <p>Задание 4. Проводим самооценку готовности к прохождению собеседования.</p>	1	
<p><b>Тема 9.</b></p> <p><b>Прохождение испытаний при трудоустройстве</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные понятия темы. Виды испытаний при приеме на работу: биографический метод, интервьюирование, анкетирование, наблюдение, тестирование, пробная работа и т.д. Их характеристика и направленность. Подготовка к испытаниям при приеме на работу. Приобретение опыта выполнения заданий, используемых для испытания при приеме на работу: пробное тестирование по трем различным тестам, выбранным самостоятельно. Метод « Центр оценки» при приеме на работу</p> <p><b>Практическое занятие по теме 9.</b></p> <p>Задание 1. Знакомимся с вариантами тестовых заданий, предлагаемых при приеме на работу</p> <p>Задание 2. Знакомимся с методом «Центр оценки» при приеме на работу.</p> <p>Задание 3. Составляем памятку «Как подготовиться к испытаниям при приеме на работу».</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 9.</b></p> <p>Задание 1. Проводим пробное тестирование.</p> <p>Задание 2. Подбираем испытание для «претендента» на работу.</p>	1	2
	<p><b>Раздел 3. Трудоустройство, адаптация и профессиональное развитие</b></p>	7	
<p><b>Тема 10.</b></p> <p><b>Правовые основы трудоустройства</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Основные понятия темы, и их значение для эффективного трудоустройства выпускников. Правовые основы трудовых отношений: положения, статьи Трудового кодекса, раскрывающие вопросы трудоустройства и содержания трудового правоотношения, процедуру трудоустройства. Формы найма на работу. Документы оформления трудового правоотношения работника и работодателя; документы, необходимые работнику при приеме на работу. работу. Трудовой договор, его сущность, типы, основные разделы, условия. Важность и необходимость трудового договора в современной жизни, гарантии заключения. Нормативно-правовые акты, помогающие понять условия трудового договора, принципы защиты трудовых прав. Испытательный срок при приеме на работу.</p>	3	3





### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место для каждого обучающегося.
- рабочее место преподавателя.
- технические средства обучения: компьютер и проектор.

Должен быть обеспечен доступ обучающихся к сети Интернет и электронной почте, к телефону, к компьютеру с принтером, к ксероксу.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Библиографический список.**

##### ***Федеральные нормативные акты.***

1. Российская Федерация. Конституция ( 1993). Конституция Российской Федерации ( Текст): офиц. Текст. М: Маркетинг, 2001
2. Российская Федерация .Закон об образовании( Текст): № 273- ФЗ от 29 декабря 2012 года
3. Российская Федерация . Закон о занятости населения в Российской Федерации ( Текст): № 1032-1 ФЗ от 19 апреля 1991 года
4. Российская Федерация . Гражданский Кодекс Российской Федерации ( Текст): № 51- ФЗ от 30 ноября 1994 года
5. 4. Российская Федерация . « Трудовой Кодекс Российской Федерации» ( Текст): № 197- ФЗ от 30 декабря 2001 года

##### **Основная литература:**

1. Аналитическая справка о состоянии и основных тенденциях на рынке труда Ярославской области / Авторы-составители: Т.Н. Базуто, Г.А. Белая, Ю.П. Жукова. Ярославль: Центр «Ресурс», 2012. 66 с.
2. Андрушкевич В.Э. Психология профессионального самоопределения и трудоустройства: учебно-методическое пособие/ В.Э. Андрушкевич, В.Б.Борейша//Томск: СТТ, 200. 68 с.
3. Ансимова Н.П., Кузнецова И.В. Профессиональная ориентация, профотбор и профессиональная адаптация молодежи: учебно-методическое пособие. Ярославль: ЯГПУ, 2000 г. 118 с.
4. Бажова М. Живи по своим правилам! Поиск достойной работы. М.: Вильямс, 2004. 288 с.
5. Базанова И.А., Вершинина Н.А. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. Курс лекций: учебное пособие для преподавателей, студентов и учащихся учреждений среднего и начального профессионального образования / Под ред. И.И.Семенов. Ярославль, 2008.
6. Белая Г.А. и др. Атлас рабочих профессий на рынке образовательных услуг начального профессионального образования г. Ярославля. Ярославль: «Центр «Ресурс», 2009г. 50 с.
7. Князева Ю. А. Как продать себя дороже. Рекомендации экспертов по поиску работы. СПб.: Питер, 2010. 240 с.
8. Комментарии к Трудовому кодексу РФ: с постатейными приложениями материалов / Отв. Ред. С.П.Мааврин, В.А.Сафонов. М.: Проспект, 2011.
9. Конституция РФ.

10. Кузнецова И.В., Бадуркина О.И., Люсина Е.М. Портфолио воспитанника: рабочая тетрадь для воспитанников детских учреждений. 2-е изд., перераб. и доп. Калининград: РГУ им. И. Канта, 2010.
11. Кузнецова И.В., Филина С.В. «Эффективное поведение на рынке труда»: учебное пособие для выпускников профессиональных учебных заведений / Под ред. И.А. Волошиной. Ярославль: Центр «Ресурс», 2001г. 120 с.
12. Лоренц М., Роршнаyder. Поиск работы. Как дойти до интервью. М., ОМЕГА-Л, 2011. 144 с.
13. Рыбалкина Л.Г. Планирование профессиональной деятельности и карьеры: учебное пособие / Л.Г. Рыбалкина; под общей ред. д.т.н., профессора Г.В. Галевского. М.: Флинта: Наука, 2007. 300 с.
14. Рынок труда Ярославской области. Выпуск 10. Ярославль: Центр «Ресурс», 2012.

#### **Дополнительные источники:**

1. Андреева Н. Детектор лжи, или Как обойти «подводные камни» на собеседовании. М.: Вершина, 2009г.
2. Голуб Г.Б., Чуракова О.В. Технология портфолио в системе педагогической диагностики. Методические рекомендации для учителя по работе с портфолио учащихся. Самара: Профи, 2006.
3. Джефф Граут и Сара Перрин. Как построить идеальную карьеру. Практическое руководство / Пер. с англ. М.: НРРО, 2005.
4. Достижение цели / Б. Трейси; пер. с англ. М.: «Попурри», 2006.
5. Даринская В.М., Чаплыгин И.Н. Оценка и развитие персонала методом «Ассесмент-центр». СПб.: Речь, 2008.
6. Купеческий А. и др. Золотые ступени карьеры. Ежегодный общероссийский справочник по карьере и трудоустройству / А. Купеческий и др. М.: Купечество, 2007.
7. Макшанов С.И. Психогимнастика в тренинге. Каталог. Часть 1. СПб., 1993.
8. Марков И., Маркова Е., Как продавать себя. М., 2000.
9. Мурадова А. Фриланс. Когда сам себе начальник. М.: Альпина Бизнес Бук, 2007.
10. Они тоже начинали с нуля. 100 блестящих карьер: первые шаги / П. Хан, пер. с англ. М.: Эксмо, 2007.
11. Новиков Е.А. Как избежать ошибок, заключая трудовой договор. ж. Трудовое право. 2006, № 2.
12. Путь к профессии: основы активной позиции на рынке труда: учебное пособие для учащихся старших классов школ. 2-е изд., стереотипное / Ж.Н. Безус, И.В. Кузнецова и др. Ярославль: Центр «Ресурс», 2008. 152 с.
13. Рыбалкина Л.Г. и др. Основы планирования профессиональной деятельности: учебное пособие по технологии трудоустройства выпускников вузов / Под ред. д.т.н., проф. Г.В.Галевского. Новокузнецк: СибГИУ. 2002. 143с.
14. Спенсер Л., Спенсер С. Компенсации на работе / Лайл Спенсер, Сайн Спенсер (Пер. с англ. М.: ГИППО, 2010.
15. Технология поиска работы и трудоустройства: учеб. пособие / А.М. Корягин и др. (Серия «Профессиональная ориентация»). М.: Академия, 2012. 112 с.
16. Трейси, Б. Достижение цели (Серия «Успех!»). / Пер. с англ. 2-е изд. М.: «Попурри», 2006.
17. [http://humanitar.ru/page/ch5\\_9](http://humanitar.ru/page/ch5_9).
18. <http://www.ocoznanie.ru/otnosheniya/konkyrentnieludi.html>.
19. <http://kcst.bmst.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Владеть способами анализа информации о современном состоянии и тенденциях развития рынка труда, уметь использовать различные источники информации в целях рассмотрения вариантов трудоустройства.	Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 1. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 1. Результаты тестового задания по теме 1.
Владеть способами анализа своей конкурентоспособности; оценки активности своей позиции на рынке труда; готовности к поиску работы.	Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 2. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 2. Результаты тестового задания по теме 2.
Владеть способами анализа собственных профессиональных целей и ценностей.	Результаты выполнения практического занятия по теме 3. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 3. Результаты тестового задания по теме 3.
Владеть способами составления собственного профессионально-психологического портрета и портфолио; проведения самопрезентации в ситуации поиска работы и трудоустройства.	Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 4. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 4. Результаты тестового задания по теме 4.
Владеть способами подготовки презентационных документов: профессиональное резюме, мини-резюме, автобиографию, сопроводительное письмо, поисковое письмо, рекомендательное письмо.	Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 5. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 5. Результаты тестового задания по теме 5.
Владеть способами поиска работы, умением работать с «Планом поиска работы».	Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 6. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 6. Результаты тестового задания по теме 6.
Владеть способами структурного, процессуального и ролевого анализа делового общения.	Устный опрос. Результаты выполнения практического занятия по теме 7. Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 7. Результаты тестового задания по теме 7.
Владеть способами проведения собеседования при приеме на работу.	Устный опрос. Результаты выполнения практического



	<p>занятия по теме 8.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 8.  Результаты тестового задания по теме 8.</p>
<p>Владеть способами подготовки к испытаниям при приеме на работу.</p>	<p>Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 9.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 9.  Результаты тестового задания по теме 9.</p>
<p>Уметь анализировать содержание, структуру и оформление документов трудоустройства (трудовой договор, приказ о приеме на работу, запись в трудовой книжке, заявление); объективно оценивать предложенные работодателем условия найма с позиции защиты трудовых прав работников; выявлять отличия трудового договора от гражданско-правового договора в сфере труда; срочного трудового договора от трудового договора, заключенного на неопределенный срок.</p>	<p>Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 10.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 10.  Результаты тестового задания по теме 10</p>
<p>Уметь осуществлять поиск необходимой информации в нормативно-правовых актах и других источниках и применять её для решения проблем трудоустройства и защиты трудовых прав.</p>	<p>Результаты выполнения практического занятия по теме 10.</p>
<p>Владеть способами адаптации на рабочем месте: уметь анализировать свое поведение, уметь подготовиться к первому рабочему дню, первым дням и месяцам работы.</p>	<p>Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 11.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 11.  Результаты тестового задания по теме 11.</p>
<p>Владеть приемами и способами саморегуляции для управления поведением в напряженных ( стрессовых) ситуациях</p>	<p>Результаты выполнения практического занятия по теме 11.</p>
<p>Владеть способами планирования профессионального развития; создания индивидуального плана профессионального развития.</p>	<p>Устный опрос.  Результаты выполнения практического занятия по теме 12.  Результаты выполнения самостоятельной работы по теме 12.  Результаты тестового задания по теме 12.</p>
<p>Знать основные понятия, значимые для данной дисциплины и их значение для эффективного поиска работы и трудоустройства.</p>	<p>Результаты тестовых заданий по темам 1-12.</p>
<p>Знать структуру рынка труда; современные тенденции российского и регионального рынка труда и рынка профессий.</p>	<p>Результаты выполнения практического занятия по теме 1.  Результаты тестового задания по теме 1.</p>
<p>Знать составляющие</p>	<p>Результаты выполнения практического</p>

конкурентоспособности работника на рынке труда, способы повышения конкурентоспособности.	занятия по теме 2. Результаты тестового задания по теме 2.
Знать преимущества целенаправленного поведения в ситуации поиска работы; способы повышения эффективности постановки целей.	Результаты тестового задания по теме 3. Результаты выполнения практического занятия по теме 3.
Знать структуру и способы составления профессионально-психологического портрета и собственного портфолио.	Результаты тестового задания по теме 4. Результаты выполнения практического занятия по теме 4.
Знать целевое назначение, виды, структуру и требования к подготовке презентационных документов: профессиональное резюме, CV (курикулум витэ), мини-резюме, автобиография, сопроводительное письмо, поисковое письмо, рекомендательное письмо.	Результаты выполнения практического занятия по теме 5. Результаты тестового задания по теме 5.
Знать пути и способы поиска работы, их возможности; возможные затруднения, связанные с поиском работы, и способы их преодоления.	Результаты выполнения практического занятия по теме 6. Результаты тестового задания по теме 6.
Знать структуру и этапы делового общения; вербальные и невербальные компоненты и средства общения; трудности делового общения (коммуникативные барьеры, конфликты, манипуляции в процессе взаимодействия) и основные способы их преодоления.	Результаты выполнения практического занятия по теме 7. Результаты тестового задания по теме 7.
Знать требования к подготовке и прохождению собеседования при приеме на работу	Результаты выполнения практического занятия по теме 8. Результаты тестового задания по теме 8.
Знать основные формы испытаний, используемых при приеме на работу	Результаты выполнения практического занятия по теме 9. Результаты тестового задания по теме 9.
Знать документы, необходимые работнику при приеме на работу и оформления трудового правоотношения работника и работодателя; условия заключения трудового договора, его содержание, гарантии при его заключении	Результаты выполнения практического занятия по теме 10.  Результаты тестового задания по теме 10.
Знать нормативно-правовые акты, помогающие понять условия трудового договора, принципы защиты трудовых прав; преимущества организации своей профессиональной деятельности в соответствии с требованиями трудового права, по трудовому договору.	Результаты выполнения практического занятия по теме 10. Результаты тестового задания по теме 10.
Знать виды и способы адаптации, критерии успешной адаптации; основные задачи работника в период адаптации; ошибки и затруднения выпускников в период	Результаты выполнения практического занятия по теме 11. Результаты тестового задания по теме 11.

адаптации и способы их преодоления	
Знать приемы и способы саморегуляции для управления поведением в сложных (стрессовых) ситуациях.	Результаты выполнения практического занятия по теме 11.
Знать стадии профессионального развития, факторы, обеспечивающие успешное профессиональное продвижение	Результаты тестового задания по теме 12.

## Поурочное планирование 32 часа

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов
	<b>Лекции</b> <b>Раздел 1. Рынок труда и возможности трудоустройства выпускников</b>	<b>12</b> 2
1	Рынок труда и профессий. Современные тенденции	1
2	Конкурентоспособность выпускников	1
	<b>Раздел 2. Поиск работы</b>	<b>6</b>
3	Определение целей поиска работы	1
4	Возможности и ограничения при поиске работы. Профессионально-психологический портрет.	1
5	Подготовка презентационных документов и материалов	1
6	Стратегия и тактика поиска работы	1
7	Деловое общение в ситуации поиска работы и трудоустройства	1
8	Подготовка и прохождение собеседования при поиске работы и трудоустройстве	1
9	Прохождение испытаний при трудоустройстве	1
	<b>Раздел 3. Трудоустройство, адаптация и профессиональное развитие</b>	<b>4</b>
10	Правовые основы трудоустройства	1
11	Адаптация на рабочем месте	1
12	Планирование профессиональной карьеры	1
	<b>Практические занятия</b>	<b>19</b>
13 14	<b>Практическое занятие по теме 1.</b> Задание 1. Изучаем основные понятия рынка труда. Задание 2. Изучаем спрос и предложение рабочей силы в профессионально-квалификационном разрезе на региональном рынке труда. <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 1.</b> Задание 1. Анализируем состояние современного рынка труда и рынка профессий.	2
15	<b>Практическое занятие по теме 2.</b> Задание 1. Выполняем упражнение «Как специалист я...» Задание 2. Составляем «Портрет конкурентоспособного человека» на рынке труда. Задание 3. Проводим деловую игру «Конкурентоспособный человек на рынке труда» Задание 4. Проводим мини-дебаты «Молодой специалист: за и против». Задание 5. Анализируем основные виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции Задание 6. Анализируем функциональные задачи и профессиональные компетенции выпускников, востребованные работодателями на конкретных рабочих местах <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.</b> Задание 1. Думаем о своем брэнде. Задание 2. Анализируем требования работодателей	1

	<p>Задание 3. Знакомимся с результатами опроса россиян в отношении конкурентоспособности</p> <p>Задание 4. Размышляем о повышении своей конкурентоспособности</p>	
16	<p><b>Практическое занятие по теме 3.</b></p> <p>Задание 1. Строим образ желаемого будущего.</p> <p>Задание 2. Составляем карту ожиданий от будущей работы.</p> <p>Задание 3. Оцениваем значимость профессиональных ожиданий.</p> <p>Задание 4. Определяем критерии предпочтительности при поиске работы.</p> <p>Задание 5. Формулируем цели поиска работы.</p> <p>Задание 6. Выстраиваем временную перспективу.</p> <p>Задание 7. Проверяем сформулированные цели на жизнеспособность.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.</b></p> <p>Задание 1. Определяем свои ожидания от будущей работы</p> <p>Задание 2. Ищем возможные для себя варианты трудоустройства.</p>	1
17-18	<p><b>Практическое занятие по теме 4.</b></p> <p>Задание 1. Определяем свои сильные стороны и преимущества как специалиста.</p> <p>Задание 2. Расширяем свои сильные стороны и преимущества.</p> <p>Задание 3. Составляем профессионально-психологический портрет.</p> <p>Задание 4. Разрабатываем структуру собственного портфолио.</p> <p>Задание 5. Готовим текст самопрезентации.</p> <p>Задание 6. Проводим репетицию самопрезентации.</p> <p>Задание 7. Проводим самопрезентацию перед работодателем.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 4.</b></p> <p>Задание 1. Рисуем свой профессионально-психологический портрет.</p> <p>Задание 2. Готовимся к самопрезентации.</p> <p>Задание 3. Составляем свое портфолио</p>	2
19-21	<p><b>Практическое занятие по теме 5.</b></p> <p>Задание 1. Знакомимся с основными презентационными документами</p> <p>Задание 2. Знакомимся с сопутствующими презентационными документами</p> <p>Задание 3. Готовим Пакет презентационных документов</p> <p>Задание 4. Осуществляем взаимный анализ Пакета документов.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 5.</b></p> <p>Задание 1. Заполняем формы резюме на сайтах</p> <p>Задание 2. Готовим Пакет своих презентационных</p>	3

	<p>документов.</p> <p>Задание 3. Дорабатываем Пакет своих презентационных документов с учетом рекомендаций</p>	
22-23	<p><b>Практическое занятие по теме 6.</b></p> <p>Задание 1. Анализируем объявление о вакансии</p> <p>Задание 2. Сопоставляем требования вакансии с возможностями выпускника</p> <p>Задание 3. Находим варианты работы в информации, размещенной организациями (предприятиями) о себе</p> <p>Задание 4. Составляем список наших «помощников» в поиске работы и трудоустройстве</p> <p>Задание 5. Играем в ролевую игру «Делаем звонок работодателю»</p> <p>Задание 6. Заполняем тест «Умеете ли вы говорить по телефону».</p> <p>Задание 7. Проектируем свою траекторию занятости по окончании ПУЗ</p> <p>Задание 8. Учимся справляться с ошибками и затруднениями при поиске работы</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 6.</b></p> <p>Задание 1. Ищем адреса сайтов с вакансиями по вашей профессии</p> <p>Задание 2. Оцениваем способы активного поиска работы</p> <p>Задание 3. Разрабатываем свой «План поиска работы».</p>	2
24	<p><b>Практическое занятие по теме 7.</b></p> <p>Задание 1. Анализируем структурные элементы деловой беседы.</p> <p>Задание 2. Осваиваем значения жестов людей.</p> <p>Задание 3. Учимся моделировать голос и тон.</p> <p>Задание 4. Учимся проводить процессуальный анализ делового общения</p> <p>Задание 5. Определяем ролевые позиции.</p> <p>Задание 6. Подбираем способы преодоления типичных манипуляций в общении</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 7.</b></p> <p>Задание 1. Оцениваем готовность к деловой беседе.</p> <p>Задание 2. Проводим самооценку «Насколько приятным человеком в общении являюсь Я?»</p> <p>Задание 3. Что взять из темы для подготовки к собеседованию в ситуации поиска работы и трудоустройства.</p> <p>Задание 4. Улучшаем свой голос</p>	1
25-27	<p><b>Практическое занятие по теме 8.</b></p> <p>Задание 1. Актуализируем собственные представления по теме «Собеседование при приеме на работу».</p> <p>Задание 2. Обсуждаем, что надо сделать при подготовке к собеседованию.</p> <p>Задание 3. Готовимся к собеседованию.</p> <p>Задание 4. Готовимся отвечать на вопросы при приеме на</p>	3

	<p>работу в ходе ролевой игре.</p> <p>Задание 5. Отрабатываем навыки собеседования в разных модельных ситуациях: собеседование при трудоустройстве; конфликтные или нестандартные ситуации; ситуации с разным типом поведения работодателя и др.</p> <p>Задание 6. Учимся понимать позицию работодателя «Взгляд работодателя»</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 8.</b></p> <p>Задание 1. Дополняем личное портфолио материалами, использованными на занятии.</p> <p>Задание 2. Отрабатываем ответы на типичные вопросы, возникающие в ходе собеседования. Задание 3. Составляем собственный перечень вопросов для собеседования.</p> <p>Задание 4. Проводим самооценку готовности к прохождению собеседования.</p>	
29	<p><b>Практическое занятие по теме 9.</b></p> <p>Задание 1. Знакомимся с вариантами тестовых заданий, предлагаемых при приеме на работу</p> <p>Задание 2. Знакомимся с методом «Центр оценки» при приеме на работу.</p> <p>Задание 3. Составляем памятку «Как подготовиться к испытаниям при приеме на работу».</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 9.</b></p> <p>Задание 1. Проводим пробное тестирование.</p> <p>Задание 2. Подбираем испытание для «претендента» на работу.</p>	1
30	<p><b>Практическое занятие по теме 10.</b></p> <p>Задание 1. Сравниваем определение «трудовой договор» в Кодексе законов о труде РФ и Трудовом кодексе РФ.</p> <p>Задание 2. Отвечаем на вопросы « Испытательный срок при приеме на работу»</p> <p>Задание 3. Решаем правовые ситуационные задачи.</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 10.</b></p> <p>Задание 1. Исправляем ошибки в трудовом соглашении.</p> <p>Задание 2. Готовим «правовую памятку» для трудоустройства.</p>	1
31-32	<p><b>Практическое занятие по теме 11.</b></p> <p>Задание 1. Изучаем, как влияет начало работы на жизнь человека</p> <p>Задание 2. Входим в организацию</p> <p>Задание 3. Готовимся к первому рабочему дню.</p> <p>Задание 4. Играем в ролевую игру « Мой первый рабочий день»</p> <p>Задание 5. Находим ошибки Веры.</p> <p>Задание 6. Выясняем, « что ожидают и на что рассчитывают работодатели и сотрудники по отношению к новому работнику»</p> <p>Задание 7. Знакомимся с информацией и рекомендациями руководителя.</p>	2

	<p>Задание 8. Утро: как начинать свой день</p> <p>Задание 9. Знакомимся с повседневными способами разгрузки и снятия напряжения</p> <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 11.</b></p> <p>Задание. Пишем мини-сочинение на тему «Какое профессиональное будущее я хочу построить?»</p>	
	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	<b>1</b>



*Приложение \_\_\_\_\_*  
*к ОПОП по профессии*  
**26.01.03 Слесарь-монтажник судовой**  
**26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов**  
**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**  
**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по**  
**отраслям)**

*Шифры наименование профессии/специальности*

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям технического профиля. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям технического профиля

На базе: основного общего, среднего (полного) общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл (ФК.00)

**1.3. Цели и задачи дисциплины** - требования к результатам освоения дисциплины: программа ориентирована на физическую подготовку, необходимую в профессии

26.01.03 Слесарь-монтажник судовой

26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

### **Цели программы:**

- пополнение и усовершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;
- повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

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

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

**знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические сведения	6
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	№ Ур.	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1. Введение</b>	1	<b>Теоретические занятия</b> Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка. Здоровье человека, его ценность; восстановление организма.	<b>2</b>	
	2			
<b>2. Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b>		<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	3	Техника спринтерского бега; низкий старт.	1	
	4	Бег 100м.	1	
	5	Бег на середине дистанции.	1	
	6	Бег 400м.	1	
	7	Бег 3000м.	1	
	8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».	1	
	9	Прыжок в высоту.	1	
<b>3. Спортивные игры</b>		<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	
	10	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	11	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)	1	
		<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	12	Обучение верхней боковой подаче.	1	
	13	Передача мяча снизу двумя руками.	1	
	14	Техника нападающего удара.	1	
15	Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим перекатом на бедро и спине.	1		

	16	Закрепление и совершенствование приема мяча снизу с последующим перекатом на бедро и спину.	1	
	17	Верхняя прямая подача.	1	
	18	Совершенствование техники блокирования.	1	
	19	Передачи мяча	1	
	20	Техника и тактика игры в защите.	1	
<b>3. Гимнастика</b>		<b>Теоретические занятия</b>	<b>1</b>	
	21	Самоконтроль, дневник самоконтроля. предупреждение травм.	1	
		<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	22	Развитие физических качеств.	1	
	23	Техника опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	
	24	Совершенствование акробатической комбинации.	1	
	25	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок вперед, прыжок вверх.	1	
	26	Развитие силы посредством упражнений с гантелями и набивными мячами или упражнениями в парах.	1	
	27	Разновысокие брусья. Вис на верхней жерди, размахивание изгибами, перемах согнув ноги, вис лежа.	1	
	28	Сед на бедре из вися на нижней жерди.		
	29	Подъем переворотом на нижней жерди. Сед углом соскок прогнувшись	1	
<b>4. Лыжный спорт</b>		<b>Теоретические занятия</b>	<b>1</b>	
	30	Утомления и переутомления, меры их предупреждения.	1	
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	31	Попеременный двухшажный ход	1	
	32	Попеременный четырехшажный ход	1	
	33	Одновременный двухшажный ход	1	
	34	Одновременный одношажный ход	1	
			<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>

<b>5.Атлетическая гимнастика</b>	35	Упражнения на тренажерах.	1	
	36	Кроль на груди, на спине.	1	
	37	Круговая тренировка.	1	
	38	Кросс (бег 3000м)	1	
	39	Эстафетный бег.	1	
	40	Метание гранаты. Прыжки в высоту.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание самодисциплины;</li> <li>• внедрение физических упражнений в повседневную жизнь;</li> <li>• совершенствование навыков; освоение дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта.</li> <li>• подбор упражнений для составления комплексов</li> <li>• составление комплексов упражнений</li> <li>• выполнение упражнений</li> <li>• подбор материала и подготовка сообщений, докладов, рефератов и др.</li> </ul>	40	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф.образования. / Н.В.Решетников и др.- М.: «Академия», 2010. -304 с.
2. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф.образования. / А.А. Бишаева. – М.: «Академия», 2012. -176 с.

##### Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / КеннетКупер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.



5. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.
7. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
8. Физическая культура в режиме дня студента: Методическиерекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДИСЦИПЛИНЫ

#### РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b> В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</b></p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в Контрольных точках:</p>

<p>культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	---

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях

физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), 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 - км, девушки - 2 км (без учета времени)

### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физи-ческие способности	Контро-льное Упражне-ние (тест)	Возра-ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро-стные	Бег 30 м (сек)	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	Коорд-инацио-нные	Челночны й бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	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	Скоро-стно-силов-ые	Прыжки в длину с места (м)	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	Вынос-ливно-сть	6-минут-ный бег ( м)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния 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	Сило- вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, 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