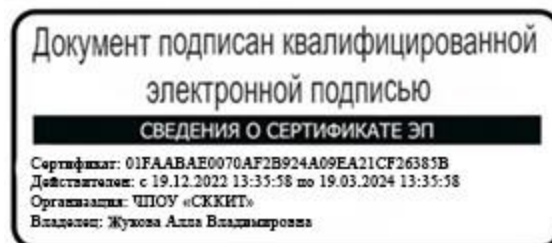


**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
«08» июня 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ**

**ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

**Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

**Согласовано:**

Заместитель директора по учебно - методической работе С.В. Марченко

**Проверено:**

Руководитель учебно-производственного объединения  
электро-и теплоэнергетики Крячко Е.Б.

**Составитель:**

Преподаватель М.А. Жуков

Пятигорск-2023

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с:

- Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 802 (ред. от 01.09.2022)"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)"

**Укрупненная группа профессии:** 13.00.00 Электро-и теплоэнергетика

**Организация-разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский колледж инновационных технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>4</u>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>5</u>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>10</u>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	<u>14</u>
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	<u>24</u>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) от 02.08.2013 № 802 по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), квалификация – Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования.

### 1.2. Место программы учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) от 02.08.2013 № 802 по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

### 1.2. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и название компетенции	Умения	Знания
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения
Объем учебной дисциплины,	80
в том числе реализуемый в форме практической подготовки	30
в том числе из объема учебной дисциплины:	
Теоретическое обучение	10
Практические занятия (если предусмотрено)	30
Самостоятельная работа (если предусмотрена)	40
Промежуточная аттестация / форма контроля	Дифференцированный зачет (3,4 семестр),

## 2.2. Тематический план и содержание программы учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Содержание лекционного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов очная форма обучения	Наименование синхронизированных образовательных результатов (только коды)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Теоретическое обучение	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	ОК 8	<b>2</b>	1
	Практические занятия	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции. Опрос.		<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		<b>8</b>	
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Теоретическое обучение	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и	ОК 8	<b>2</b>	1

		упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем.			
	Практические занятия	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами. Опрос.		<b>6</b>	2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		<b>8</b>	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	Теоретическое обучение	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	ОК 8	<b>2</b>	1
	Практические занятия	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты,		<b>6</b>	2

		тактика нападения. Опрос.			
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		<b>8</b>	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>	Теоретическое обучение	Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений. Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.	ОК 8	<b>2</b>	<b>1</b>
	Практические занятия	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Комбинации спортивных элементов. Опрос. Игра-соревнование.		<b>6</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		<b>8</b>	
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	Теоретическое обучение	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.	ОК 8	<b>2</b>	<b>1</b>
	Практические занятия	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Опрос		<b>6</b>	<b>2</b>
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		<b>8</b>	
<b>межуточная аттестация (или указать формы контроля) – Дифференцированный зачет (3,4 семестр)</b>					
				<b>Итого</b>	<b>80</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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому оснащению.

Для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом:

- кабинет для проведения лекционных занятий
- оснащение кабинета
- спортивный зал

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I. Специализированная мебель и системы хранения</b>		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
Дополнительное оборудование:		
	Магнитно-маркерная доска / флипчарт	модель подходит для письма (рисования) маркерами и для размещения бумажных материалов с помощью магнитов
<b>II. Технические средства</b>		
Основное оборудование:		
	Сетевой фильтр	с предохранителем
	Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный, программное обеспечение	диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 65” дюймов (165,1 см); для монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 15,6” (39,6 см), планшета – 10,5” (26,6 см) <sup>1</sup>
Дополнительное оборудование:		
	Колонки	для воспроизведения звука любой модификации
	Web-камера	любой модификации
<b>III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
Основные:		
	настенный стенд	отражающий специфику дисциплины
Дополнительные:		
	Спортивный инвентарь	1. Коврик (мат) синий – 1 шт 2. коврики (маты) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 1 шт

<sup>1</sup> Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»

	11. Мяч волейбольный – 1 шт 12. Скакалка – 4 шт 13. Стол для настольного тенниса – 1 шт 14. Шахматы – 1 шт 15. Шашки – 1 шт 16. Бадминтон 2 ракетки в сетке. 17. Обруч – 1 шт 18. Обруч металлический – 1 шт 19. Гири, гантели- 8 шт 20. Граната ручная – 1 шт
--	---

### 3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению

Факультативная программа Физическая культура должна обеспечиваться учебно-методической документацией. Учебно-методическая документация по дисциплине включает: лекции; практические работы, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

### 3.3 Интернет-ресурсы

<https://minsport.ru/> Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края  
<https://minsport.gov.ru> Министерство спорта РФ  
<https://www.gto.ru/> Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
<https://www.takzdorovo.ru/> Портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ

### 5.5. Программное обеспечение, цифровые инструменты

Колледж обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Используются программы, входящие в Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, а также реестр социальных соцсетей: «Яндекс.Диск (для Windows)», Яндекс.Почта, Telegram, Power Point, ВКонтакте (vk.com), Youtube.com, Вебинар.ру

### 3.4 Основная печатная или электронная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

### 3.5 Дополнительная печатная или электронная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А.Э. Буров [и др.]. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html>

### **3.6 Словари, справочники, энциклопедии, периодические материалы (журналы и газеты)**

1. Мамулян, А. С. Большой русско-английский спортивный словарь / А. С. Мамулян. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2020. — 568 с. — ISBN 978-5-906132-42-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94119.html>
2. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>
3. Журнал Вестник спортивной науки <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>
4. Журнал Наука- 2020 <https://www.iprbookshop.ru/47481.html>
5. <https://rg.ru/> Российская газета
6. <https://ug.ru/> Учительская газета

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

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Тема 1. Легкая атлетика Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов Тема 3. Спортивные игры Тема 4. Виды спорта (по выбору) Тема 5. Силовая подготовка	Опрос. Выполнение практических заданий. Игра-соревнование. Дифференцированный зачет

Результаты подготовки обучающихся при освоении по учебной дисциплине определяется оценками:

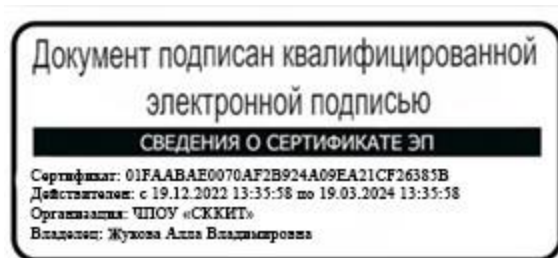
Оценка	Показатель (проявления)
неудовлетворительно	По основам знаний: выставляется за непонимание и незнание материала программы. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: не владеет навыками самостоятельной работы по организации места занятий, не может подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. По уровню физической подготовленности: контрольные нормативы не выполнены, в физкультурно-спортивных мероприятиях участие не принимал.
удовлетворительно	По основам знаний: обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания. По уровню физической подготовленности: принял участие в 1 физкультурно-спортивном мероприятии.
хорошо	По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся не-

	<p>большие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 2 и более физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
отлично	<p>По основам знаний: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или принял участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.</p> <p>По уровню физической подготовленности: выполнены контрольные нормативы или нормы ГТО, или имеет достижения (разряд, грамоты, дипломы и т.п.) за участие в других соревнованиях (вне колледжа)</p>

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрен и утвержден  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова  
«08» июня 2023



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ  
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

**Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

2022

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения раздела Физическая культура обучающийся должен:

<b>Код и название компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Физическая культура

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)

**ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**



## 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1	Легкая атлетика	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet  Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос Выполнение практических заданий
2	Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet  Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос Выполнение практических заданий
3	Спортивные игры	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet  Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос Выполнение практических заданий
4	Виды спорта (по выбору)	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet  Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос Выполнение практических заданий. Игра-соревнование
5	Силовая подготовка	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet  Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос Выполнение практических заданий

## 2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПРОГРАММЕ

### Тема 1. Легкая атлетика

#### Вопросы к опросу

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.
3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
4. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег.

5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

#### **Практическое задание**

Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции.

### **Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

#### **Вопросы к опросу**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения в паре с партнером.
3. Упражнения с гантелями.
4. Упражнения с набивными мячами.
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
6. Упражнения для коррекции зрения.
7. Упражнения с обручем.

#### **Практическое задание**

Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами.

### **Тема 3. Спортивные игры**

#### **Вопросы к опросу**

1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.
  - 2.3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.
- Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

#### **Практическое задание**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекастом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

#### **Тема 4. Виды спорта (по выбору)**

##### **Вопросы к опросу**

- 1.Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений).
- 2.Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.

##### **Практическое задание**

Комбинации спортивных элементов. Игра-соревнование (соревнование внутри колледжа).

#### **Тема 5. Силовая подготовка**

##### **Вопросы к опросу**

- 1.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.

##### **Практическое задание**

Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

## **КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Физическая культура**

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

**ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**

### **Задания к дифференцированному зачету 3 семестр**

#### **Вопросы к дифференцированному зачету**

1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.
2. Физическая культура в социальном развитии человека.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.
11. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.
12. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.
13. Основы терренкура и легкой атлетики.
14. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.
15. Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.

### **Задания к дифференцированному зачету 4 семестр**

#### **Ситуационные задачи**

1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону. Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?
2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической

ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?

3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок. В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?

4. Сделайте анатомический разбор видов движения в суставах туловища, верхних и нижних конечностей при преодолении барьеров:

— в момент отрыва от опоры перед барьером (атака барьера) и после барьера;

— в момент преодоления барьера.

5. Произведите анатомический разбор движений в суставах при выполнении полетной фазы прыжка в длину:

— способом «согнув ноги»;

— способом «ножницы»;

— способом «прогнувшись».

6. При выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях спортсмен теряет равновесие. Укажите причину неустойчивого равновесия и помогите исправить недостаток.

7. Спортсмен Б при выполнении стойки на левой руке теряет равновесие быстрее, чем на правой. Укажите причину неустойчивости равновесия.

8. Как изменяется ОЦТ тела в зависимости от фазы дыхания? В какой из этих фаз при выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях равновесие будет более устойчивым?

9. При выполнении упражнения «шпагат» спортсмен теряет равновесие. Объяснить взаимосвязь углов устойчивости и равновесия.

10. Абсолютная длина туловища спортсмена А больше, чем у спортсмена Б. Кому из двух спортсменов легче выполнить упор лежа?

11. При выполнении вися на выпрямленных руках у спортсмена А кисти были расположены широко, а у спортсмена В — на ширине плеч. У кого из двух спортсменов равновесие будет устойчивее?

12. Оцените распорядок для спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в университете.

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

-прием пищи 3 раза в день (в 7 часов, 13 часов, 19 часов);

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

- занятия спортом с оптимальной физической нагрузкой ежедневно по 2 часа;
- сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

13. Известно, что потери воды при умеренной физической нагрузке у спортсменов составляют 1,5-2 литра в час. Представьте рекомендации по поддержанию баланса воды и солей в организме до и во время соревнований.

14. Разработайте памятку по соблюдению здорового образа жизни.

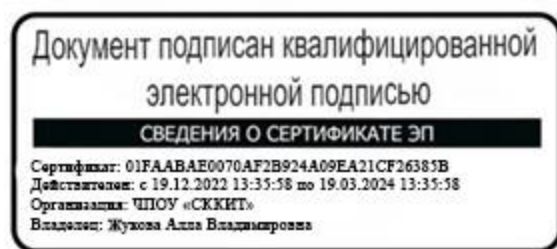
15. Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает. Определите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрены и утверждены  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Жукова  
«08» июня 2023



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ  
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

**Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

Пятигорск-2023



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем. Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

### **Методические рекомендации по подготовке конспектов**

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать предлагаемую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное.

Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету - это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым). Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

### **Промежуточная аттестация**

Каждый семестр заканчивается сдачей зачетов (экзаменов). Подготовка к сдаче зачетов (экзаменов) является также самостоятельной работой студентов. Студенту необходимо к зачету (экзамену) повторить весь пройденный материал по дисциплине в рамках лекций и рекомендуемой литературы.

### **Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами**

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,
- правильно формулировать критерии поиска;
- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);
- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;
- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;
- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан.

Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените

ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется