Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна
Должность: директор
Дата подписания: 06.11.2025 05:05:09
Уникальный программный ключ:
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Дисциплина: СГ.04 Физическая культура

Профессия: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Ленск, 2023

Методические рекомендации по выполнению практических занятий разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию (по отраслям) и на основании Положения об организации самостоятельной работы в техникуме и методических рекомендаций об организации самостоятельной работы в условиях реализации ФГОС, утвержденных Учебно-методическим советом ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум» Учебно методический совет Протокол № 11 «30» июня 2023 г.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
«Общепрофессиональных дисциплин»
Протокол №11
от "29" июня 2023 г.
Председатель ПЦК: _____/ Паршутина И.Л.

Разработчик:

Ещеркин Николай Владимирович, преподаватель физической культуры, первая квалификационная категория.

Оглавление

Введение....4
Методические указания по выполнению практических работ....9
Практическая работа №1....9
Практическая работа №2....12
Практическое занятие №3....15
Практическая работа №4....18
Практическая работа №5....21
Практическая работа №6....24
Практическая работа №7....28
Информационное обеспечение реализации программы....32

Введение

Методические указания по дисциплине СГ.04 Физическая культура для выполнения практических работ созданы в помощь студентам для работы на занятиях, подготовки к практическим занятиям и для правильного составления отчетов.

Уважаемые студенты, приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами (ФГОС), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнить по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения дифференцированного зачета по дисциплине «Психология», поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для ее выполнения или пересдачи.

В результате изучения вариативной части по дисциплине СГ.04 Физическая культура обучающийся должен:

Уметь:

У.1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

У.2. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

У.3. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

У.4. Описывать значимость своей профессии (специальности)

У.5. Соблюдать нормы экологической безопасности

У.6. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Знать:

З.1 Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контекст

З.2 Основы теории электрических машин, принципы работы типовых электрических устройств

3.3 Организовывать работу коллектива и команды

3.4 Значимость профессиональной деятельности по профессии 22.02.06 Сварочное производство

3.5 Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности

3.6 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 22.02.06 Сварочное производство

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен владеть общими компетенциями:

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

Отметка «5» ставится, если:

- работа выполнена полностью;
- в логических рассуждениях и обосновании решения нет пробелов и ошибок;
- в решении нет математических ошибок (возможна одна неточность, описка, не являющаяся следствием незнания или непонимания учебного материала).

Отметка «4» ставится, если:

- работа выполнена полностью, но обоснования шагов решения недостаточны (если умение обосновывать рассуждения не являлось специальным объектом проверки);
- допущена одна существенная ошибка или два-три несущественных ошибки.

Отметка «3» ставится, если:

- допущены более одной существенной ошибки или более двух-трех несущественных ошибок, но учащийся владеет обязательными умениями по проверяемой теме;
- при этом правильно выполнено не менее половины работы.

Отметка «2» ставится, если:

- допущены существенные ошибки, показавшие, что учащийся не владеет обязательными умениями по данной теме в полной мере.

К категории *существенных ошибок* следует отнести ошибки, связанные с незнанием, непониманием учащимися основных положений теории и с неправильным применением методов, способов, приемов решения практических заданий, предусмотренных программой.

К категории *несущественных ошибок* следует отнести погрешности, связанные с небрежным выполнением записей, рисунков, графиков, чертежей, а также погрешности и недочеты, которые не приводят к искажению смысла задания и его выполнения.

При наличии существенной ошибки задание считается невыполненным.

Практические работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Перечень видов практических работ

Перечень тем практических работ

Тема практической работы	**Наименование раздела / темы Рабочей программы**	**Кол.ч**
Раздел 1. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности		
Введение **Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья**	**Практическое занятие №1.** Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	10

Тема 1.1 **Общая физическая подготовка**	**Практическое занятие №2.** Развитие физического качества: силы Построение, перестроение. ОФП Возрастная динамика развития физических качеств и способностей Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств Особенности физической и функциональной подготовленности Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами Подвижные игры	10
Тема 1.2. **Спортивные игры. Волейбол**	**Практическое занятие №3.** Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола Стойки в волейболе. ОФП Волейбольная разминка. Перемещение по площадке Общеразвивающие физические упражнения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая Приём мяча	6
Тема 1.3. **Спортивные игры. Баскетбол**	**Практическое занятие №4.** Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм Баскетбольная разминка. Техника перемещения по площадке Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча Баскетбол. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Общеразвивающие упражнения. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении Тактика игры в нападении Общеразвивающие физические упражнения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков Общеразвивающие физические упражнения. Тактика игры в защите в баскетболе Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра Сдача нормативов. Двусторонняя игра	6
Тема 1.4. **Легкая атлетика**	**Практическое занятие №5.** Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка Техника бега на короткие дистанции Техника старта на короткие дистанции Общеразвивающие физические упражнения	4

	на развитие быстроты 30 м., 60 м Техника бега на средние дистанции. ОФП Техника старта на средние дистанции Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 100 м., 200 м Техника бега на длинные дистанции Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 1000 м., 2000 м, 3000 м Техника старта на длинные дистанции Равномерный бег, бег по пересеченной местности Техника спортивной ходьбы Прыжки в длину	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практическое занятие №6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП Сдача норм ГТО	6
Тема 2.2. Военно-прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие №7.** Инструктаж по технике безопасности на военно-прикладной физической подготовке Строевая подготовка. ОФП Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка Физическая подготовка. Основные стойки, падения, само страховка Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты	4

Методические указания по выполнению практических работ

Практическая работа №1

по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема:

Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья

Цель работы:

Изучить значение физической культуры в жизни человека, раскрыть её роль в формировании здорового образа жизни, общекультурного и профессионального развития, а также усвоить основные понятия и правила безопасного поведения при занятиях физической культурой.

Задачи:

1. Ознакомиться с основными понятиями: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство.
2. Проанализировать роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
3. Изучить цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».
4. Ознакомиться с основными положениями организации физического воспитания в учебном заведении.
5. Усвоить правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.

Оборудование и материалы:

- Учебник по физической культуре
- Методические рекомендации
- Презентация (при наличии)
- Бланки для заполнения отчета
- Спортивный инвентарь (для практической части)
- Журнал по технике безопасности

Ход работы:

Часть 1. Теоретическая (4 часа)

1. Изучение основных понятий:

Заполните таблицу:

Понятие	**Определение**
Физическая культура	Часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и формирование здорового образа жизни

Физическое воспитание	Целенаправленный педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности
Физкультурная деятельность	Деятельность, связанная с выполнением физических упражнений в целях укрепления здоровья и развития физических качеств
Спорт	Соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов и победу
Физическое развитие	Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении жизни
Физическая подготовка	Процесс овладения двигательными умениями и навыками, а также развитие физических качеств
Физическая подготовленность	Уровень развития физических качеств и овладения двигательными навыками
Физическое совершенство	Высший уровень физического развития и подготовленности, достигаемый через систематические занятия

2. Роль физической культуры в жизни человека:

Ответьте письменно на вопросы:

- Как физическая культура влияет на общекультурное развитие личности?
- В чём заключается социальная роль физической культуры?
- Какие преимущества даёт регулярная физическая активность для здоровья?
- Почему физическая культура особенно важна для будущих электромонтёров?

3. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура»:

Перечислите:

Цели:

- Формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к здоровью
- Развитие физических качеств и двигательных навыков
- Подготовка к профессиональной деятельности с учётом её физических требований

Задачи:

- Укрепление здоровья
- Обеспечение высокого уровня работоспособности
- Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Воспитание дисциплинированности, коллективизма, волевых качеств

4. Организация физического воспитания в учебном заведении:

Кратко опишите:

- Формы занятий (урочные, внеурочные, секции, соревнования)
- Режим учебных занятий по физической культуре
- Возможности для самостоятельных занятий

5. Правила техники безопасности:

Перечислите основные правила поведения:

- В спортивном зале
- На спортивной площадке
- При выполнении упражнений с инвентарём
- При занятиях в спортивной форме

Пример:

- Запрещено находиться в зале без спортивной формы
- Не выполнять упражнения без разминки
- Строго соблюдать указания преподавателя
- Не использовать повреждённый инвентарь

Часть 2. Практическая (6 часов)

1. Разминка и вводное занятие (1 час):

- Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)
- Изучение правил поведения в зале на практике
- Проверка спортивной формы и готовности к занятиям

2. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний электромонтёра (2 часа):

- Упражнения для укрепления мышц спины и шеи
- Упражнения для развития координации и равновесия
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на расслабление и восстановление

3. Подвижные игры и эстафеты (2 часа):

- Игры на развитие ловкости, скорости, командной работы
- Эстафеты с элементами профессиональной направленности (например, передача условного «инструмента»)

4. Заключительная часть (1 час):

- Подведение итогов практического занятия
- Самоанализ самочувствия после нагрузки
- Оформление отчёта по практической работе

Контрольные вопросы:

1. В чём разница между физической культурой и спортом?
2. Какие физические качества особенно важны для электромонтёра?
3. Почему важно соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой?
4. Как физическая культура помогает в профессиональной деятельности?

Отчёт по практической работе:

Студент представляет письменный отчёт, включающий:

- Заполненную таблицу с определениями
- Ответы на теоретические вопросы
- Перечень правил техники безопасности
- Краткое описание выполненных практических упражнений
- Вывод о значении физической культуры для будущей профессии

Вывод:

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового, социально активного и профессионально компетентного специалиста. Для электромонтёра, чья работа связана с физическими нагрузками, стрессами и необходимостью высокой концентрации внимания, регулярные занятия физической культурой — не просто полезная привычка, а необходимое условие успешной и безопасной профессиональной деятельности.

Практическая работа №2

по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема 1.1: Общая физическая подготовка

Практическое занятие №2: Развитие физического качества — силы

Цель работы:

Освоить теоретические основы и практические методы развития физического качества силы в рамках общей физической подготовки (ОФП), а также отработать строевые приёмы, комплексы общеразвивающих упражнений и подвижные игры, способствующие всестороннему физическому развитию.

Задачи:

1. Изучить возрастную динамику развития физических качеств и особенности их взаимосвязи.
2. Освоить строевые приёмы: построение, перестроение, виды ходьбы.
3. Выполнить комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), направленные на развитие силы, в том числе в парах и с предметами.
4. Принять участие в подвижных играх, развивающих силу, координацию и взаимодействие в коллективе.
5. Понять значение силовой подготовки для будущей профессиональной деятельности электромонтёра.

Оборудование и инвентарь:

- Спортивный зал или площадка

- Гимнастические маты
- Медболы, гантели (лёгкие), скакалки, гимнастические палки
- Секундомер, свисток
- Журнал по технике безопасности
- Спортивная форма и обувь

Ход работы:

Часть 1. Теоретическая (2 часа)

1. Основные понятия:

- **Общая физическая подготовка (ОФП)** — базовая подготовка, направленная на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).
- **Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.
- **Физическая подготовленность** — уровень развития физических качеств и овладения двигательными навыками.
- **Функциональная подготовленность** — способность организма эффективно выполнять физическую работу (работоспособность, выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

2. Возрастная динамика развития физических качеств:

Заполните таблицу:

Физическое качество	**Наиболее благоприятный возраст для развития**
Сила	14–18 лет (у юношей), 13–16 лет (у девушек)
Скорость	10–13 лет
Выносливость	14–20 лет
Гибкость	7–13 лет
Ловкость	8–14 лет

3. Взаимосвязь физических качеств:

- Объясните, как развитие силы влияет на:
- Выносливость (усиливает мышцы, снижает утомление)
- Ловкость (улучшает контроль над телом)
- Профпригодность электромонтёра (переноска оборудования, работа в неудобных позах)

4. Особенности физической подготовки электромонтёра:

- Необходимость развитой силы рук, плечевого пояса и спины
- Важность статической силы (удержание инструментов, работа на высоте)
- Развитие координации и равновесия

Часть 2. Практическая (8 часов)

Занятие 1–2. Строевые упражнения и ОРУ (2 часа)

- Построение в шеренгу, колонну по одному, по два
- Перестроение из шеренги в колонну и обратно
- Виды ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени
- ОРУ без предметов:
- Приседания (3 подхода по 15 раз)
- Отжимания от пола (мальчики — 3×10, девушки — с опорой на колени 3×8)
- Планка (30–45 сек)
- Подъёмы туловища лёжа (3×15)

Занятие 3–4. ОРУ с предметами и в парах (2 часа)

- Упражнения с гимнастическими палками: круговые движения, наклоны, выпады
- Работа в парах:
- «Тачка» — один в упоре лёжа, второй держит ноги — ходьба на руках
- Парное сопротивление: отжимания с сопротивлением партнёра
- Упражнения с медболом (или набивным мячом):
- Броски вверх, вперёд, от груди
- Приседания с мячом над головой

Занятие 5–6. Силовые комплексы и функциональная подготовка (2 часа)

- Круговая тренировка (3 круга):

1. Приседания — 15 раз
2. Отжимания — 10–12 раз
3. Прыжки «ножницы» — 20 раз
4. Альпинист — 30 сек
5. Подъём корпуса — 15 раз

- Дыхательные упражнения и заминка

Занятие 7–8. Подвижные игры (2 часа)

- «Перетягивание каната» — развитие силы и командной работы
- «Эстафета с переноской груза» — имитация переноски оборудования
- «Змейка с мячом» — развитие ловкости и координации
- «Борьба за мяч в круге» — развитие силы и реакции

Правила техники безопасности:

- Выполнять разминку перед силовыми упражнениями
- Не допускать рывковых движений при работе с отягощениями
- Следить за правильной осанкой при приседаниях и наклонах

- Не перегружать позвоночник
- Соблюдать дистанцию при парных упражнениях

Контрольные вопросы:

1. Что такое сила как физическое качество?
2. Почему сила особенно важна для электромонтёра?
3. Какие упражнения наиболее эффективны для развития силы в условиях учебного заведения?
4. Как возраст влияет на возможности развития силы?
5. Какие подвижные игры способствуют развитию силы?

Отчёт по практической работе:

Студент оформляет отчёт, включающий:

- Краткое изложение теоретического материала
- Таблицу возрастной динамики физических качеств
- Описание выполненных упражнений и игр
- Самоанализ: какие упражнения вызвали наибольшую нагрузку, как чувствовал себя организм
- Вывод о значении силовой подготовки для профессиональной деятельности

Вывод:

Развитие силы — ключевой элемент общей физической подготовки, особенно для профессий, связанных с физическим трудом. Умение управлять своим телом, выдерживать нагрузки и сохранять работоспособность — важнейшие качества будущего электромонтёра. Систематические занятия ОФП формируют не только физическую, но и морально-волевую устойчивость, необходимую в профессиональной деятельности.

Практическое занятие №3

Основы техники волейбола. Подача и приём мяча

Цель работы:

Ознакомиться с основами техники игры в волейбол, освоить базовые стойки, перемещения, виды подач и приёма мяча, а также изучить правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.
2. Освоить основные стойки и перемещения в волейболе.
3. Выполнить волейбольную разминку и общеразвивающие упражнения (ОРУ).
4. Изучить и отработать технику подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.

5. Освоить базовые приёмы мяча (снизу двумя руками, сверху двумя руками).

6. Развивать координацию, ловкость, реакцию и командное взаимодействие.

Оборудование и инвентарь:

- Волейбольная площадка (зал или улица)
- Волейбольные мячи (по количеству студентов или минимум 1 на 4–5 человек)
- Сетка (или имитация)
- Гимнастические маты (для страховки при падениях)
- Свисток, секундомер
- Спортивная форма и обувь с нескользящей подошвой

Ход работы:

Часть 1. Теоретическая и инструктаж (1 час)

1. Инструктаж по технике безопасности:

- Запрещено находиться на площадке без спортивной формы и обуви.
- Не выполнять резкие движения без разминки.
- Следить за траекторией мяча, чтобы избежать травм.
- Не бросать мяч в сторону других игроков вне игры.
- При выполнении прыжков и падений использовать правильную технику приземления.
- Соблюдать дистанцию при выполнении подач и приёмов.
- Не использовать повреждённые мячи или оборудование.

2. Основные понятия:

- **Стойка волейболиста** — положение тела, обеспечивающее готовность к быстрому перемещению и выполнению технического приёма.
- **Перемещение** — передвижение по площадке шагами, приставными шагами, бегом, прыжками.
- **Подача** — ввод мяча в игру с зоны подачи.
- **Приём мяча** — действие по овладению мячом после подачи, нападения или блока.

Часть 2. Практическая (5 часов)

Занятие 1. Волейбольная разминка и ОРУ (1 час)

- Бег по площадке с ускорениями, с изменением направления
- Приставные шаги вправо/влево
- Прыжки на месте и с продвижением
- Упражнения на гибкость плечевого пояса, кистей, спины
- Игровая разминка: «Передачи в парах», «Эстафета с мячом»

Занятие 2. Стойки и перемещения (1 час)

- Низкая, средняя и высокая стойка волейболиста

- Перемещения:
- Приставные шаги вдоль сетки
- Бег с остановкой и поворотом
- «Змейка» между ориентиров
- Игра «Зеркало» — один ведущий, другой повторяет его движения

Занятие 3–4. Подача мяча (2 часа)

Отработка поэтапно:

1. **Нижняя прямая подача:**

- Удар кулаком или ладонью снизу
- Толчок ногами, передача веса тела вперёд

2. **Нижняя боковая подача:**

- Поворот корпуса, удар сбоку внизу

3. **Верхняя прямая подача:**

- Бросок мяча вверх, удар открытой ладонью

4. **Верхняя боковая подача:**

- Бросок с небольшим отведением в сторону, удар с акцентом на вращение

Упражнения:

- Подача через сетку (или верёвку) с расстояния 3–6 м
- Целевая подача в зоны (разделить площадку на секторы)
- Эстафета: подача → передача партнёру → возврат

Занятие 5. Приём мяча (1 час)

Приём снизу двумя руками («ковш»):

- Руки соединены, удар мячом по предплечьям
- Ноги в коленях согнуты, корпус наклонён вперёд

Приём сверху двумя руками:

- Пальцы образуют «окно», мяч принимается на подушечки пальцев
- Руки над головой, мягкая амортизация

Упражнения:

- Приём мяча от стены
- Приём в парах (один подбрасывает, другой принимает)
- Приём после подачи преподавателя или товарища

Контрольные вопросы:

1. Какие стойки используются в волейболе и в каких ситуациях?
2. Чем отличается нижняя подача от верхней?
3. Как правильно принять мяч снизу двумя руками?
4. Почему важно соблюдать технику безопасности при игре в волейбол?

5. Как волейбол способствует развитию физических качеств, важных для электромонтёра?

Отчёт по практической работе:

Студент оформляет письменный отчёт, включающий:

- Краткое содержание инструктажа по ТБ
- Описание освоенных стоек и перемещений
- Характеристику каждого вида подачи (техника выполнения)
- Описание приёмов мяча
- Самоанализ: какие элементы вызвали трудности, что получилось лучше всего
- Вывод о пользе волейбола для физического и профессионального развития

Вывод:

Волейбол — универсальное средство физического воспитания, развивающее ловкость, координацию, скорость реакции, зрительно-моторную координацию и командный дух. Для будущих электромонтёров эти качества особенно важны: работа на высоте, с оборудованием, в команде требует точности движений, внимания и умения взаимодействовать. Освоение базовых технических элементов волейбола формирует не только спортивные, но и жизненно важные навыки.

Практическая работа №4

по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема 1.3: Спортивные игры. Баскетбол

Практическое занятие №4: Основы техники и тактики баскетбола

Цель работы:

Освоить базовые технические и тактические элементы баскетбола, включая ведение, передачу, ловлю и броски мяча, а также научиться взаимодействовать в команде при нападении и защите.

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.
2. Выполнить баскетбольную разминку и общеразвивающие упражнения (ОРУ).
3. Освоить технику перемещения по площадке.
4. Отработать ведение мяча, передачи и ловлю различными способами.
5. Научиться выполнять броски по кольцу с места и в движении.
6. Изучить основы тактики нападения и защиты.
7. Применить полученные навыки в двусторонней игре.

8. Выполнить контрольные нормативы.

Оборудование и инвентарь:

- Баскетбольная площадка (зал или улица)
- Баскетбольные мячи (по 1 на 2–3 человека)
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Свисток, секундомер
- Конусы или маркеры для разметки
- Спортивная форма и обувь с амортизацией и сцеплением

Ход работы:

Часть 1. Теоретическая и инструктаж (30 мин)

Инструктаж по технике безопасности:

- Запрещено играть без спортивной формы и обуви.
- Не допускать толчков, подножек, грубых контактов.
- Следить за мячом и окружающими при бросках и передачах.
- Не цепляться за кольцо и щит.
- При падении — сгруппироваться, избегать удара головой.
- Не использовать повреждённые мячи или оборудование.
- Соблюдать указания преподавателя.

Часть 2. Практическая (5,5 часов)

Занятие 1. Разминка, ОРУ и перемещения (1 час)

- Бег по площадке: обычный, с ускорением, змейкой, с остановками
- Приставные шаги вправо/влево
- Прыжки с поворотом, «лестница» (координационная лестница или имитация)
- ОРУ для рук, плеч, корпуса, ног
- Упражнения на координацию: бег с ведением мяча по маршруту

Занятие 2. Ведение мяча и передачи (1,5 часа)

Ведение мяча:

- Статическое ведение на месте (правой/левой рукой)
- Ведение в движении по прямой, по кругу, «восьмёркой»
- Ведение с изменением скорости и направления
- Защитное ведение (низкая стойка, корпус закрывает мяч)

Передачи мяча:

1. **Двумя руками от груди** — основная передача на короткую дистанцию
2. **С отскоком от пола** — для обхода соперника
3. **Одной рукой от плеча** — на среднюю и дальнюю дистанцию
4. **Снизу** — резкая передача под руки защитника

5. **Сбоку** — при боковом положении

Упражнения:

- Передачи в парах на месте и в движении
- Эстафеты с передачами и ведением
- «Треугольник» — трое игроков передают мяч по кругу

Занятие 3. Ловля мяча и броски (1,5 часа)

Ловля мяча:

- Двумя руками на уровне груди
- «Высокий мяч» — над головой, пальцы раскрыты
- С отскоком от пола — мягкая амортизация

Броски по кольцу:

С места:

- Двумя руками от груди
- Одной рукой (основной бросок)

В движении:

- «Шаг-шаг-бросок» (с правой и левой ноги)
- Бросок после ведения с разбега

Упражнения:

- Серия бросков с разных точек (по 5–10 попыток)
- Броски после ведения по маршруту
- Игра «Попади в цель» (в кольцо, в зоны)

Занятие 4. Тактика игры и двусторонняя игра (1,5 часа)

Тактика нападения:

- Расстановка игроков (1–4, 2–3)
- Передвижение без мяча: «заслон», «выбегание», «заманивание»
- Комбинации: пас – бросок, пас – ведение – бросок

Тактика защиты:

- Индивидуальная защита («приклеиться» к сопернику)
- Зонная защита (каждый игрок отвечает за зону)
- Переключение между нападением и защитой

Групповые действия:

- Учебные мини-игры 2×2, 3×3
- Акцент на взаимодействие, позиционирование, поддержку

Двусторонняя игра (4×4 или 5×5):

- Применение всех освоенных элементов
- Соблюдение правил (нарушения, фолы, ауты)

- Ротация игроков

Сдача нормативов (в течение занятия):

- Ведение мяча по маршруту — время
- Точность бросков с места (из 10 попыток — минимум 5 попаданий)
- Передачи в цель (в корзину или партнёру) — 8 из 10

Контрольные вопросы:

1. Какие виды передач используются в баскетболе и в каких ситуациях?
2. Как правильно выполнить бросок в движении?
3. В чём разница между индивидуальной и зонной защитой?
4. Какие физические качества развивает баскетбол?
5. Почему умение работать в команде важно для электромонтёра?

Отчёт по практической работе:

Студент оформляет письменный отчёт, включающий:

- Краткое содержание инструктажа по ТБ
- Описание освоенных технических элементов (ведение, передачи, броски)
- Характеристику тактических действий в нападении и защите
- Результаты сдачи нормативов
- Самоанализ: что получилось хорошо, над чем нужно работать
- Вывод о значении баскетбола для физического и профессионального развития

Вывод:

Баскетбол — динамичная командная игра, которая развивает скорость, ловкость, координацию, выносливость и умение принимать быстрые решения. Для будущего электромонтёра эти качества крайне важны: работа в бригаде, необходимость быстро реагировать на изменения обстановки, удерживать равновесие и точно выполнять движения — всё это формируется и тренируется на занятиях по баскетболу. Кроме того, игра воспитывает дисциплину, ответственность и командный дух.

Практическая работа №5

по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема 1.4: Лёгкая атлетика

Практическое занятие №5: Беговые дисциплины и прыжки в длину

Цель работы:

Освоить основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, изучить виды стартов, развить быстроту, выносливость и координацию, а также отработать технику прыжков в длину и спортивной ходьбы.

Задачи:

1. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) и кроссовую подготовку.
2. Освоить технику бега и старта на короткие (30 м, 60 м), средние (100 м, 200 м) и длинные дистанции (1000 м, 2000 м, 3000 м).
3. Развивать быстроту и выносливость через специальные упражнения.
4. Изучить технику равномерного бега и бега по пересечённой местности.
5. Ознакомиться с основами спортивной ходьбы.
6. Отработать технику прыжков в длину с разбега.

Оборудование и инвентарь:

- Стадион или беговая дорожка
- Спортивная площадка с сектором для прыжков в длину (песок или маты)
- Секундомер, свисток
- Конусы для разметки дистанций
- Спортивная форма, кроссовки с шипами (при наличии) или беговая обувь

Ход работы:

Часть 1. Теоретическая подготовка и инструктаж (30 мин)

Инструктаж по технике безопасности:

- Запрещено выходить на беговую дорожку без разминки.
- Не бегать против движения на дорожке.
- Соблюдать дистанцию при беге в группе.
- При прыжках в длину — заходить в яму только после полной остановки.
- Не использовать повреждённое покрытие или оборудование.
- При плохом самочувствии — прекратить нагрузку и сообщить преподавателю.

Краткие теоретические сведения:

- **Короткие дистанции (до 400 м)** — развивают быстроту и скоростную силу.
- **Средние дистанции (800–3000 м)** — развивают скоростную выносливость.
- **Длинные дистанции (свыше 3000 м)** — развивают общую выносливость.
- **Спортивная ходьба** — вид, где всегда одна нога должна касаться земли, а опорная нога не сгибается в колене.
- **Прыжок в длину** — состоит из разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Часть 2. Практическая (3,5 часа)

Занятие 1. ОРУ, кроссовая подготовка и бег на короткие дистанции (1 час)

- **ОРУ:** упражнения для ног, тазобедренного сустава, голеностопа

- **Кроссовая подготовка:** равномерный бег 5–10 минут в умеренном темпе

Техника бега на короткие дистанции:

- Высокий подъём бедра
- Энергичный толчок
- Наклон корпуса вперёд

Старт: низкий старт из упора («На старт! – Внимание! – Марш!»)

Упражнения на быстроту:

- Бег 30 м — 2–3 попытки
- Бег 60 м — 2 попытки с хронометражем

Занятие 2. Бег на средние дистанции (1 час)

- **ОРУ с акцентом на дыхание и координацию**
- **Техника бега:**
- Ровная осанка
- Экономичные движения
- Ритмичное дыхание (вдох на 2 шага, выдох на 2 шага)

Старт: высокий старт (с места, без упора)

Бег 100 м и 200 м:

- Равномерное распределение сил
- Финишный рывок

Игровые упражнения: эстафеты, челночный бег

Занятие 3. Бег на длинные дистанции и спортивная ходьба (1 час)

- **Равномерный бег:** 1000 м в умеренном темпе (с контролем пульса)
- **Бег по пересечённой местности:** 10–15 мин по парку/участку с неровностями

Техника бега на длинные дистанции:

- Расслабленные плечи
- Лёгкая постановка стопы
- Глубокое дыхание

Спортивная ходьба:

- Прямая опорная нога
- Активный вынос таза
- Работа руками (согнуты под 90°)
- Упражнение: ходьба 400 м с соблюдением техники

Занятие 4. Прыжки в длину (30 мин)

- **ОРУ для прыжков:** приседания, выпады, прыжки на месте

Этапы прыжка:

1. **Разбег** — 8–12 шагов, ускорение к планке

2. **Отталкивание** — мощный толчок сильной ногой
3. **Полёт** — «ножницы» или «группировка»
4. **Приземление** — мягко, в песок/маты, руки вперёд

Упражнения:

- Прыжки с места на дальность
- Прыжки с 3–5 шагов разбега
- Прыжки с полного разбега (по 2–3 попытки)

Контрольные нормативы (по выбору преподавателя):

Упражнения	**Норматив (Юноши)**	**Норматив (Девушки)**
Бег 30 м	≤ 4,8 с	≤ 5,4 с
Бег 60 м	≤ 9,0 с	≤ 10,5 с
Бег 1000 м	≤ 4 мин 30 с	≤ 5 мин 30 с
Прыжок в длину с разбега	≥ 3,8 м	≥ 3,0 м

Контрольные вопросы:

1. В чём разница между низким и высоким стартом?
2. Как правильно распределять силы при беге на 200 м?
3. Почему важна техника дыхания при беге на длинные дистанции?
4. Какие фазы включает прыжок в длину?
5. Как лёгкая атлетика помогает в профессиональной деятельности электромонтёра?

Отчёт по практической работе:

Студент оформляет письменный отчёт, включающий:

- Краткое описание техники бега и старта на разных дистанциях
- Характеристику техники прыжка в длину и спортивной ходьбы
- Результаты выполнения нормативов
- Самоанализ: какие дистанции даются легче/труднее, как ощущалась нагрузка
- Вывод о значении лёгкой атлетики для здоровья и профессии

Вывод:

Лёгкая атлетика — фундамент физической подготовки. Она развивает ключевые качества: **быстроту, выносливость, координацию, силу ног и работоспособность**. Для электромонтёра это особенно важно: работа часто требует быстрой реакции, длительного пребывания на ногах, перемещений по объекту, подъёма по лестницам и работы в неудобных условиях. Регулярные занятия лёгкой атлетикой формируют прочный физический фундамент для успешной и безопасной профессиональной деятельности.

Практическая работа №6

по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема 2.1: Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов

Цель работы:

Изучить сущность, цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), освоить средства и методы формирования профессионально значимых физических, двигательных и психических качеств, а также выполнить нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

1. Раскрыть понятие ППФП и её роль в профессиональной деятельности электромонтёра.
2. Определить профессиональные риски, связанные со спецификой труда.
3. Освоить средства и методы развития профессионально важных качеств: силы, выносливости, координации, устойчивости к стрессу.
4. Отработать прикладные умения и навыки, моделирующие профессиональные действия.
5. Выполнить нормативы ГТО согласно возрастной группе.
6. Оценить эффективность ППФП для будущей профессии.

Оборудование и инвентарь:

- Спортивный зал или площадка
- Гимнастические маты, скамейки, канат, турник
- Мешки с песком (или имитаторы оборудования — до 5–10 кг)
- Секундомер, рулетка, свисток
- Бланки нормативов ГТО
- Спортивная форма и обувь

Ход работы:

Часть 1. Теоретическая (2 часа)

1. Понятие ППФП:

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это направленный процесс физического воспитания, ориентированный на развитие физических, двигательных и психических качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

2. Цели и задачи ППФП для электромонтёра:

Цель: формирование физической и психической устойчивости к профессиональным нагрузкам.

Задачи:

- Развитие силы рук, спины, ног
- Улучшение координации и равновесия (работа на высоте)
- Повышение общей и специальной выносливости
- Формирование устойчивости к стрессу и переутомлению
- Профилактика профессиональных заболеваний (остеохондроз, варикоз, плоскостопие)

3. Профессиональные риски электромонтёра:

- Физические перегрузки (переноска инструментов и оборудования)
- Работа в неудобных позах (наклоны, приседания, подъём рук вверх)
- Работа на высоте (требует устойчивости, координации, отсутствия головокружения)
- Психоэмоциональное напряжение (ответственность за безопасность, работа под напряжением)
- Длительное статическое напряжение мышц

4. Средства и методы ППФП:

Направление	**Средства**	**Методы**
Физические качества	Силовые упражнения, бег, ОРУ	Интервальный, круговой, игровой
Двигательные навыки	Имитационные упражнения (подъём по лестнице с грузом, работа в узком пространстве)	Метод целостного и расчленённого упражнения
Психические качества	Стресс-упражнения (выполнение задач под временем), игры с элементами неожиданности	Метод соревнования, усложнения
Профилактика заболеваний	Упражнения для спины, шеи, ног; дыхательная гимнастика	Метод регулярности и дозированной нагрузки

5. Прикладные виды спорта и умения:

- Альпинизм (для работы на высоте)
- Спортивное ориентирование (работа на объектах)
- Эстафеты с переноской груза
- Преодоление полосы препятствий
- Упражнения с отягощениями (имитация инструментов)

6. Оценка эффективности ППФП:

- Улучшение показателей нормативов ГТО
- Повышение выносливости и работоспособности
- Снижение уровня утомляемости на практике
- Отсутствие жалоб на опорно-двигательный аппарат

Часть 2. Практическая (4 часа)

Занятие 1–2. Прикладные упражнения и ППФП-комплекс (2 часа)

- **Разминка:** бег, ОРУ, упражнения для суставов

- **Комплекс ППФП для электромонтёра:**

1. Подтягивания на перекладине (развитие силы рук и спины)
2. Подъём по гимнастической стенке или канату (координация, сила)
3. Переноска мешков (5–10 кг) на расстояние 30 м (имитация переноски оборудования)
4. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке
5. Работа в парах: удержание неудобной позы («монтаж в узком пространстве»)
6. Дыхательные упражнения и расслабление

Занятие 3–4. Сдача нормативов ГТО (2 часа)

Для возрастной группы III ступень (16–17 лет) или IV ступень (18–29 лет)

Обязательные нормативы (пример):

Вид испытания	**Юноши**	**Девушки**
Бег 30 м	≤ 4,8 с	≤ 5,4 с
Бег на 2 км / 1,5 км	≤ 9:30 мин / ≤ 10:30 мин	≤ 11:30 мин / ≤ 12:30 мин
Подтягивания	≥ 10 раз	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	-	≥ 14 раз
Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола ладонями
Прыжок в длину с места	≥ 210 см	≥ 175 см
Метание мяча 150 г	≥ 30 м	≥ 18 м

Примечание: точные нормативы уточняются по официальному сайту ГТО (gto.ru) в зависимости от возраста и пола.

Организация сдачи:

- Разделение на группы
- Хронометраж и фиксация результатов
- Повторная попытка при неудаче (по усмотрению преподавателя)
- Заполнение индивидуальных протоколов

Контрольные вопросы:

1. Что такое ППФП и чем она отличается от общей физической подготовки?
2. Какие профессиональные риски характерны для электромонтёра?
3. Какие физические качества наиболее важны для данной профессии?
4. Какие упражнения имитируют профессиональную деятельность электромонтёра?
5. Почему сдача норм ГТО является частью ППФП?

Отчёт по практической работе:

Студент оформляет письменный отчёт, включающий:

- Определение ППФП и её задач для профессии
- Перечень профессиональных рисков
- Описание выполненных прикладных упражнений
- Результаты сдачи нормативов ГТО (в таблице)

- Самоанализ: какие качества развиты хорошо, над чем нужно работать
- Вывод о значении ППФП для профессионального мастерства и здоровья

Вывод:

Профессионально-прикладная физическая подготовка — неотъемлемая часть подготовки будущего электромонтёра. Она позволяет не только повысить физическую работоспособность, но и сформировать устойчивость к профессиональным рискам, предотвратить травмы и заболевания, а также обеспечить высокий уровень безопасности при выполнении сложных и ответственных задач. Сдача нормативов ГТО служит объективной оценкой уровня физической подготовленности и готовности к трудовой деятельности.

Практическая работа №7

по дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

для профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Тема 2.2: Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)

Практическое занятие №7: Основы строевой и прикладной подготовки. Развитие координации, выносливости и самостраховки

Цель работы:

Ознакомиться с основами военно-прикладной физической подготовки, освоить строевые приёмы, элементы самостраховки, общеразвивающие упражнения, а также выполнить упражнения, направленные на коррекцию осанки и подготовку к сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности при занятиях ВПФП.
2. Отработать строевые приёмы: построение, повороты, передвижение.
3. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) и комплексы ОФП.
4. Освоить основные стойки, падения и приёмы само-страховки.
5. Отработать кувырки вперёд, перекаты, стойку на лопатках.
6. Выполнить упражнения для коррекции осанки и подготовки к нормативам ГТО.

Оборудование и инвентарь:

- Спортивный зал с гимнастическими матами
- Гимнастические скамейки, коврики
- Свисток, секундомер
- Журнал по технике безопасности
- Спортивная форма и обувь

Ход работы:

Часть 1. Инструктаж и теоретическая подготовка (30 мин)

Инструктаж по технике безопасности:

- Запрещено выполнять акробатические элементы без разминки и страховки.
- Все упражнения на полу — только на гимнастических матах.
- При выполнении кувырков и перекатов — соблюдать очерёдность и дистанцию.
- Не выполнять стойку на голове без прямого контроля преподавателя.
- При головокружении, болях или плохом самочувствии — прекратить нагрузку.
- Следить за правильным дыханием и техникой выполнения упражнений.

Краткие теоретические сведения:

- **Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)** — система физических упражнений, направленная на развитие качеств, необходимых для выполнения задач в экстремальных и стрессовых условиях (выносливость, сила, ловкость, смелость, дисциплина).
- **Само-страховка** — приёмы, снижающие риск травм при падении (группировка, перекат, смягчение удара).
- **Стойка на лопатках** — упражнение для развития равновесия, укрепления мышц спины и шеи.
- **Коррекция осанки** — важна для профессий с длительным статическим напряжением (в т.ч. для электромонтёров).

Часть 2. Практическая (3,5 часа)

Занятие 1. Строевая подготовка и ОРУ (45 мин)

- **Построение:** в шеренгу, в колонну по одному/по два
- **Команды:** «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо/налево кругом!»
- **Перестроения:** из шеренги в колонну и обратно

ОРУ:

- Упражнения для шеи, плеч, спины, поясницы
- Упражнения на укрепление мышц кора (планка, «лодочка»)
- Упражнения для голеностопа и стопы (профилактика плоскостопия)

Занятие 2. ОФП и физическая подготовка (45 мин)

- Бег с ускорением, челночный бег 3×10 м
- Прыжки через скакалку, прыжки «звёздочка»
- Приседания, выпады, отжимания
- Упражнения на пресс (подъёмы корпуса, «велосипед»)
- Дыхательные упражнения (полное дыхание, задержка)

Занятие 3. Само-страховка и прикладные элементы (1 час)

Основные стойки: упор присев, упор лёжа, стойка на лопатках (с постепенным освоением)

Падения и перекаты:

- Перекат назад из упора присев
- Перекат вперёд с группировкой
- Падение вбок с перекатом (имитация потери равновесия)

Кувырки вперёд:

- Из упора присев
- С разбега (по готовности)
- Акцент на **группировку**: подбородок к груди, колени к груди, руки обхватывают голени

Занятие 4. Коррекция осанки и подготовка к ГТО (1 час)

- Упражнения для осанки:
- «Ласточка» (статическое удержание)
- Ходьба с гимнастической палкой за спиной (3 точек касания: голова, лопатки, копчик)
- Упражнения у стены: «пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок»
- Подготовка к нормативам ГТО:
- Наклоны вперёд из положения стоя (гибкость)
- Прыжок в длину с места (координация и сила ног)
- Подтягивания / отжимания (в зависимости от пола)
- Заминка: растяжка, расслабление, дыхание

Контрольные вопросы:

1. Что такое военно-прикладная физическая подготовка и зачем она нужна будущему электромонтёру?
2. Какие приёмы входят в само-страховку?
3. Почему важно уметь правильно падать?
4. Какие упражнения помогают сохранить правильную осанку?
5. Как ВПФП связана с выполнением нормативов ГТО?

Отчёт по практической работе:

Студент оформляет письменный отчёт, включающий:

- Краткое содержание инструктажа по ТБ
- Описание освоенных строевых приёмов
- Перечень выполненных упражнений (ОРУ, кувырки, стойки)
- Характеристику приёмов само-страховки
- Результаты подготовки к нормативам ГТО (например: наклон — касание пола, прыжок — 210 см)
- Самоанализ: какие элементы вызвали трудности, как чувствовалось тело после нагрузки

- Вывод о значении ВПФП для личной безопасности и профессиональной устойчивости

Вывод:

Военно-прикладная физическая подготовка формирует не только физическую, но и морально-волевую устойчивость. Умение сохранять равновесие, правильно падать, быстро реагировать и действовать в нестандартных ситуациях — жизненно важные навыки для электромонтёра, работающего в сложных условиях (на высоте, в замкнутых пространствах, под напряжением). Кроме того, ВПФП способствует профилактике травм, укреплению осанки и подготовке к службе в армии, что делает её неотъемлемой частью всестороннего развития будущего специалиста.

Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин. - Москва: Юрайт, 2021. – 173 с.

3. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2020. – 125 с.

4. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2021.- 424 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — СанктПетербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — СанктПетербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 — Режим доступа: для авториз.пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с.

2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с.

3. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51