

2 ТР МДК.03.01 «Теоретическая подготовка водителей автомобилей категории С»

Регулирование дорожного движения Практическая работа № 2

Тип урока: Практическая работа.

Цель: Выработка навыков подачи предупредительных сигналов рукой. Формирование умений правильно руководствоваться сигналами регулирования, ориентироваться, оценивать ситуацию и прогнозировать ее развитие.

Ход работы: Решение экзаменационных билетов, рассмотрение ситуационных вопросов. Закрепить значение сигналов светофора и регулировщика.

Методы обучения: беседа, решение тестовых заданий с комментариями, фронтальный опрос, показ слайдов.

Оборудование: плакаты по ПДД, доска, электронные тесты, видеофильм, мультимедиа.

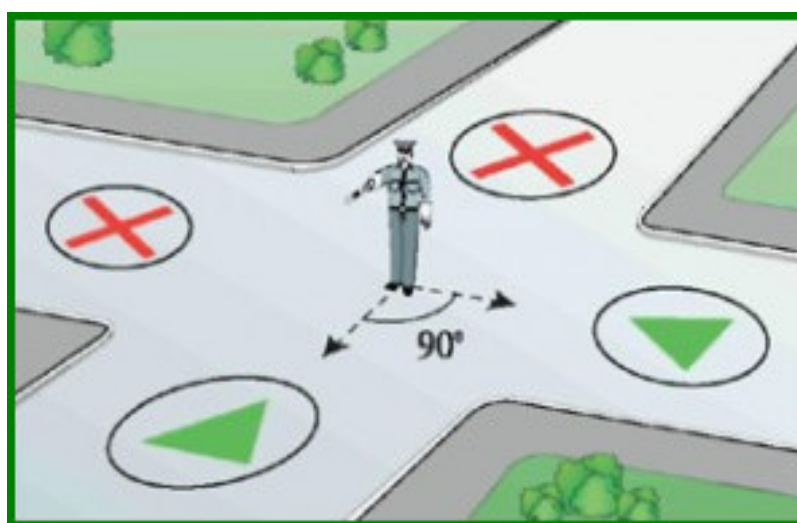
Ход практического занятия

1. Организационный момент: Проверка посещаемости. Проверка готовности к уроку.
2. Сообщение целей урока.
3. Теоретические сведения:

Сигналы регулировщика имеют следующие значения: (ст.12.12 КоАП). **Руки вытянуты в стороны или опущены:** со стороны левого и правого бока разрешено движение трамваю прямо, безрельсовым транспортным средствам прямо и направо, пешеходам разрешено переходить проезжую часть; со стороны груди и спины движение всех транспортных средств и пешеходов запрещено. Правая рука вытянута вперед: со стороны левого бока разрешено движение трамваю налево, безрельсовым транспортным средствам во всех направлениях; со стороны груди всем транспортным средствам разрешено движение только направо; со стороны правого бока и спины движение всех транспортных средств запрещено; пешеходам разрешено переходить проезжую часть за спиной регулировщика.

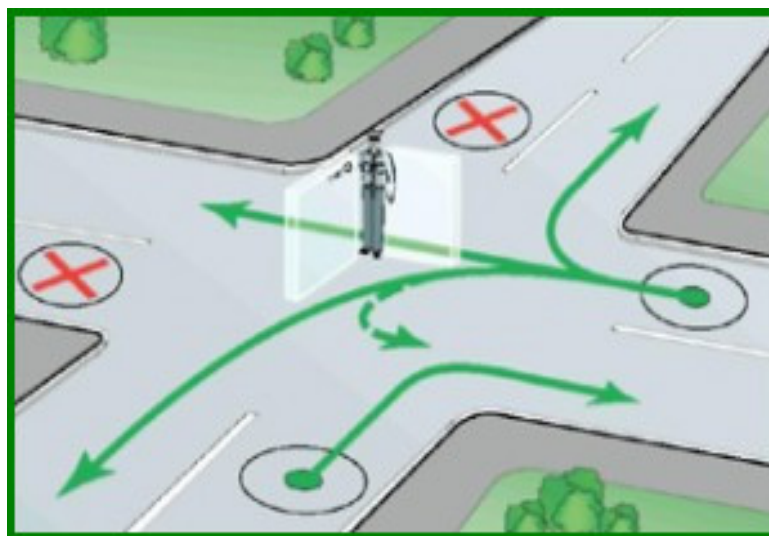
Рука поднята вверх: движение всех транспортных средств и пешеходов запрещено во всех направлениях, кроме случаев, предусмотренных пунктом 6.14 Правил.

РЕГУЛИРОВЩИК ВЫТЯНУЛ ПРАВУЮ РУКУ ГОРИЗОНТАЛЬНО ВПЕРЕД В данном случае, явно виден угол 90° , который образует тело и правая рука регулировщика



Определите угол 90° Продлите стороны этого угла и нарисуйте стрелки. Этими стрелками регулировщик указывает на две стороны перекрестка, движение с которых он разрешает. Две другие стороны (за спиной и справа от регулировщика) находятся вне угла и поэтому движение с этих сторон запрещено ($4 - 2 = 2$). Теперь для тех, кто

находится перед регулировщиком и слева от него, необходимо определить разрешенные направления движения (из 4-х возможных), которые не будут «ломать» конструкцию угла, рассмотрите рисунок:



Не «ломайте» угол

В результате практической работы студент должен владеть следующими вопросами теории:

1. Регулирование дорожного движения

Средства регулирования дорожного движения. Значения сигналов светофора и действия водителей в соответствии с этими сигналами.
Значение сигналов регулировщика для трамваев, пешеходов и безрельсовых транспортных средств. Порядок остановки при сигналах светофора или регулировщика, запрещающих движение

Задание 1: Решите тест онлайн на ПК по теме «Сигналы регулировщика» с использованием сайта [http:// ПДД билеты 2020 онлайн России](http://пдд.билеты.2020.онлайн.россии)

Результаты теста оформите в виде таблицы: Номер вопроса 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
Подведение итогов. Выставление оценок.

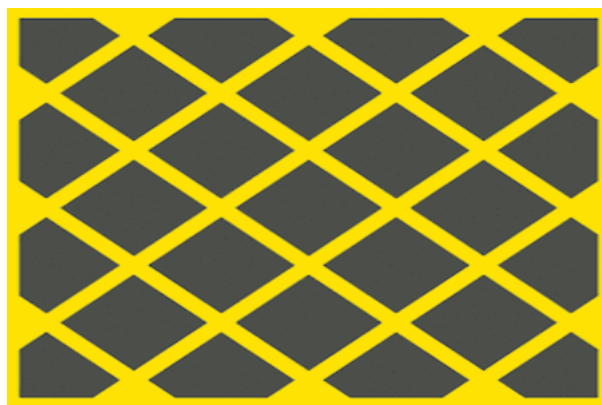
Задание (ответьте на вопросы):

1. Сигналы светофора- поясните их значение
2. Виды светофоров. Реверсивные светофоры
3. Значение сигналов регулировщика
4. В случае если значения сигналов светофора противоречат требованиям дорожных знаков приоритета, чем водители должны руководствоваться?
5. Сигналы светофора, применяемые на железнодорожном переезде.

Лекция «Проезд перекрестков» Литература: ПДД РФ

Изучите материал лекции:

- 13.1.** При повороте направо или налево водитель обязан уступить дорогу пешеходам и велосипедистам, пересекающим проезжую часть дороги, на которую он поворачивает. **13.2.** Запрещается выезжать на перекресток, пересечение проезжих частей или участка перекрестка, обозначенного



разметкой 1.26, если впереди по пути следования образовался затор, который вынудит водителя остановиться, создав препятствие для движения транспортных средств в поперечном направлении, за исключением поворота направо или налево в случаях, установленных настоящими Правилами.

13.3. Перекресток, где очередность движения определяется сигналами светофора или регулировщика, считается регулируемым.


При желтом мигающем сигнале, неработающих светофорах или отсутствии регулировщика перекресток считается нерегулируемым, и водители обязаны руководствоваться правилами проезда нерегулируемых перекрестков и установленными на перекрестке знаками приоритета.

13.4. При повороте налево или развороте по зеленому сигналу светофора водитель безрельсового транспортного средства обязан уступить дорогу транспортным средствам, движущимся со встречного направления прямо или направо. Таким же правилом должны руководствоваться между собой водители трамваев.

13.5. При движении в направлении стрелки, включенной в дополнительной секции одновременно с желтым или красным сигналом светофора, водитель обязан уступить дорогу транспортным средствам, движущимся с других направлений.

13.6. Если сигналы светофора или регулировщика разрешают движение одновременно трамваю и безрельсовым транспортным средствам, то трамвай имеет преимущество независимо от направления его движения. Однако при движении в направлении стрелки, включенной в дополнительной секции одновременно с красным или желтым сигналом светофора, трамвай должен уступить дорогу транспортным средствам, движущимся с других направлений.

13.7. Водитель, въехавший на перекресток при разрешающем сигнале светофора, должен выехать в намеченном направлении независимо от сигналов светофора на выходе с перекрестка. Однако, если на перекрестке перед светофорами, расположенными на пути

следования водителя, имеются стоп-линии (знаки 6.16 ) , водитель обязан руководствоваться сигналами каждого светофор.

13.8. При включении разрешающего сигнала светофора водитель обязан уступить дорогу транспортным средствам, завершающим движение через перекресток, и пешеходам, не закончившим переход проезжей части данного направления.

Безопасность жизнедеятельности

Практическая работа №10

Тема: Организация и обеспечение рационального питания.

Наименование работы: Рациональное питание и здоровой образ жизни.

Цель: Ознакомиться с понятиями рационального питания, нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения, методами количественной и качественно оценки питания по энергетической ценности и составу питательных веществ потребляемых продуктов; научиться определять суточный расход энергии человека и давать гигиеническую оценку его пищевого рациона с учетом принятых физиологических норм питания.

Материально-техническое обеспечение: тетрадь, учебное пособие Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.

Методика выполнения

Задание:

1. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.148
2. б. см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 149-150
3. 7.см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр.150-151
4. Отчет о работе оформить в виде ответов на контрольные вопросы см. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г. , стр. 151

Рекомендуемая и используемая литература:

1. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности , Практикум , 2016 г.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Безопасность жизнедеятельности, 2016 г.

Контрольная работа №1.

1. Вопрос: Что такое личная гигиена?

- а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в. Правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

2. Вопрос: Что такое здоровый образ жизни?

- а. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б. Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г. Регулярные занятия физкультурой

3. Вопрос: Что такое режим дня?

- а. Порядок выполнения повседневных дел
- б. Установленного распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- в. Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г. Строгое соблюдение определенных правил

4. Вопрос: Что такое рациональное питание?

- а. Питание, распределенное по времени принятия пищи
- б. Питание с учетом потребностей организма
- в. Питание определенным набором продуктов питания
- г. Питание с определенным соотношением питательных веществ

5. Вопрос: Что такое закаливание?

- а. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г. Купание в зимнее время

6. Вопрос: Прежде всего, от табачного дыма страдает?

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Легочная система,
- в) Мозговая активность;

7. Вопрос: Кто такой "Пассивный курильщик"?

- а) Человек, выкуривающий 1-2 сигареты в день,
- б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,
- в) Человек, выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,
- г) Человек, выкуривающий более пачки в день;

8. Вопрос: Спирт главным образом действует на?

- а) Опорно-двигательный аппарат,
- б) Нервную систему,
- в) Легочную систему,

г) Костную ткань;

9. Вопрос: Влияет ли алкоголь на железы внутренней секреции?

а) Влияет, но незначительно,

б) Не влияет,

в) Влияет;

10. Вопрос: Основными признаками наркомании и токсикомании являются?

а) Психическая зависимость,

б) Физическая зависимость,

в) Хорошее настроение,

г) Изменение чувствительности к наркотику;

11. Вопрос: Признаками наркотического отравления являются?

а) Насморк,

б) Сужение зрачков,

в) Покраснение кожи,

г) Головокружение;

12. Вопрос: Признаками алкогольного отравления являются?

а) Головокружение, б) Возбуждение или депрессивное состояние, в)

Нарушение речи, г) Ухудшение слуха, д) Тошнота и рвота

13. Как действовать по сигналу “Внимание всем!”?

а). Надеть средства защиты и покинуть помещение.

б). Включить радио, телевизор и прослушать информацию.

в). Быстро направиться в укрытие.

14. Что такое чрезвычайная ситуация?

а) особо сложное социальное явление

б) определенное состояние окружающей природной среды

в) обстановка на определенной территории, которая может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности.

15. Как подразделяются ЧС по характеру источника?

а) на природные и техногенные

б) на экологические

в) на биолого-социальные

г) на военные

16. Что является основным источником ЧС природного характера?

а) магнитные бури

б) антропогенное воздействие

в) стихийные бедствия

г) биологические процессы

17. Как различают (классифицируют) техногенные ЧС?

а) по количеству погибших

б) по месту возникновения

в) по причине возникновения

г) по характеру основных поражающих факторов

18. Как называется крупная авария, приведшая к человеческим жертвам?

- а) беда
- б) авария
- в) коллапс
- г) катастрофа

19. Химическое оружие – это:

- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.

20. Какими путями отравляющие вещества (ОВ) проникают в организм человека:

- а) в результате вдыхания заражённого воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или при употреблении заражённой пищи и воды;
- б) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
- в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

21. Ядерное оружие – это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землёй (под водой);
- б) оружие массового поражения, основанное на использовании светового излучения за счёт возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

22. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:

- а) в первые часы после выпадения;
- б) в первые сутки после выпадения;
- в) в течении трёх суток после выпадения.

Источники:

1. Математика алгебра и начала математического анализа, геометрия/ М.И. Башмаков
Москва: Издательский центр «академия», 2016
2. Электронно-библиотечная система ВООК.ru

Задание: Практическая работа №26.**«Основные приемы решения уравнений. Решение систем уравнений».****ЦЕЛЬ РАБОТЫ:**

1. Корректировать знания, умения и навыки в теме: «Основные приемы решения уравнений. Решение систем уравнений».
2. Закрепить и систематизировать знания по теме.
3. Определить уровень усвоения знаний, оценить результат деятельности учащихся.

ОБОРУДОВАНИЕ: инструкционно-технологические карты, таблицы первообразных некоторых функций, микрокалькуляторы.**Практическая часть.****Иррациональные уравнения****Вариант 1.**

Решите уравнения:

а) $\sqrt{2x+12} = 2x+10$; б) $\sqrt{x+2} + \sqrt{3-x} = 3$; в) $\sqrt{4x+9} - \sqrt{11x+1} = \sqrt{7x+4}$.

Вариант 2.

Решите уравнения:

а) $2\sqrt{x+5} = x+2$; б) $\sqrt{3x+1} - \sqrt{x+4} = 1$; в) $\sqrt{18 - \sqrt[3]{x+10}} = 4$.

Вариант 3.

Решите уравнения:

а) $\sqrt{x+5} + 1 = x$; б) $\sqrt{x+3} + \sqrt{3x-2} = 7$; в) $\sqrt{3x+4} + \sqrt{x-4} = 2\sqrt{x}$.

Вариант 4.

Решите уравнения:

а) $\sqrt{2x+14} = 2x+12$; б) $\sqrt{x+5} - \sqrt{x-3} = 2$; в) $\sqrt{x} - \frac{4}{\sqrt{2+x}} + \sqrt{2+x} = 0$.

Квадратное уравнение и его корни

1. Какое из уравнений является квадратным:

1) $5x^2 - \frac{4}{x} = 0$;

3) $4x+3=0$;

2) $x^2 - 2x^3 + 7 = 0$;

4) $1,2x^2 - 3x + 1 = 0$.

2. В квадратном уравнении $7x + 6 - 2x^2 = 0$ укажите его коэффициенты:

1) $a = 7, b = 6, c = -2$;

3) $a = -2, b = 7, c = 6$;

2) $a = 7, b = -2, c = 6$;

4) $a = -2, b = 6, c = 7$.

3. Определите, какое из приведённых уравнений является равносильным уравнению $x^2 + (2-x)(1+2x) = 0$:

2. Решите неравенство: $\log_4(3-4x) \geq -1$.

Пользуясь источниками, познакомиться и составить конспект по теме:

«Рациональные, иррациональные, показательные и тригонометрические неравенства».

Подготовить реферат на тему: «Исследование уравнений и неравенств»

МДК.02.01 Технология слесарных работ по ремонту и ТО сельскохозяйственных машин и оборудования

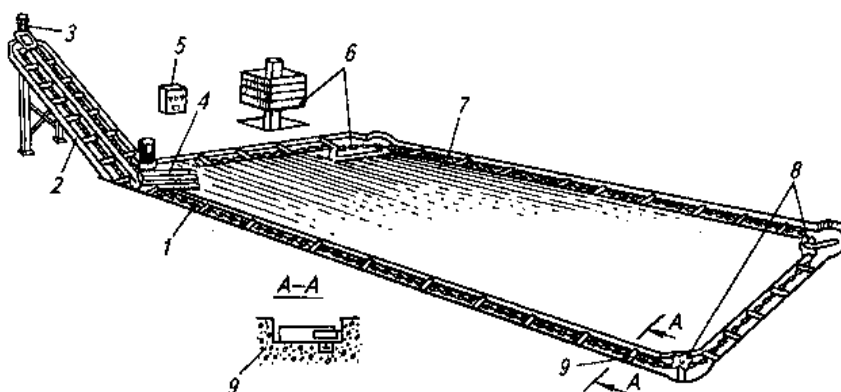
Практическая работа № 18

Тема «Ремонт транспортеров для удаления навоза»

Цель: Изучить устройство, принцип работы и регулировки транспортеров для удаления навоза.. Ознакомиться с назначением машин и оборудования: изучить устройство общее и отдельных узлов; понять принцип работы; запомнить технологические и технические регулировки, возможные неисправности и способы их устранения.

В результате практической работы студент должен владеть следующими вопросами теории: механическая система включает *стационарные* и *мобильные* средства, применяемые для сбора, удаления и обработки навоза. Из механических средств удаления навоза наиболее распространены скребковые транспортеры и скреперные установки.

Скребок для удаления навоза ТСН-160А кругового действия для удаления навоза из животноводческих помещений с привязным содержанием коров с одновременной погрузкой навоза в транспортные средства, а также из свинарников.



1 – горизонтальный транспортер; 2 – наклонный транспортер; 3 – привод наклонного транспортера; 4 – привод горизонтального транспортера; 5 – шкаф управления; 6 – натяжное устройство; 7 – цепь; 8 – поворотные устройства; 9 – скребок

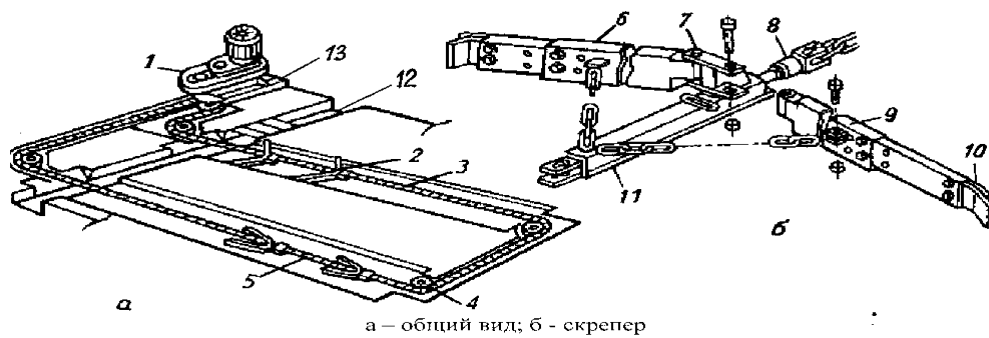
Рисунок – Транспортер скребковый навозоуборочный ТСН-160А
У с т р о й с т в о ТСН-160А : в его с о с т а в входят два самостоятельных транспортера – горизонтальный 1 и наклонный 2, приведение в действие которых осуществляется посредством индивидуальных электроприводов 4 и 3. *Горизонтальный транспортер* устанавливают в навозных канавах, расположенных вдоль рядов стоек в помещениях КРС или внутри станков – в помещениях для свиней. Навоз в навозные канавы сбрасывается операторами вручную специальными скребками. В с о с т а в горизонтального транспортера входят следующие основные

сборочные

единицы:

приводная станция 4, состоящая из электродвигателя, двухступенчатого редуктора, клиноременной передачи и ведущей звездочки; замкнутая круглозвенная цепь 7 якорного типа, с закрепленными на ней с шагом 1,12 м скребками 9; самонатяжное устройство цепи 6; два поворотных устройства

Наклонный транспортер 2 представляет собой металлический желоб, который опирается одним концом на стойку, а другим заглублен в приямок. В центре желоба располагается цепь якорного типа со скребками, размещенными с шагом 0,46 м. По концам желоба предусмотрено поворотное и натяжное устройство цепи. Перемещение цепи наклонного транспортера обеспечивает индивидуальный электропривод 3, состоящий из электродвигателя и двухступенчатого редуктора. **Работа транспортера** : перед его включением в обязательном порядке проверяют отсутствие посторонних предметов и рабочего инструмента в навозных каналах. Первым включают наклонный транспортер и после 1...2 минут его работы на холостом ходу включают горизонтальный транспортер. Скрепки горизонтального транспортера захватывают навоз и продвигают по дну навозного канала до места сброса навоза на наклонный транспортер. Посредством цепи со скребком наклонного транспортера навоз перемещается вверх по его желобу и сбрасывается в транспортное средство. Один транспортер ТСН-160А убирает навоз из помещения, в котором содержится 100...110 коров. **Скреперная установка УС-Ф-170А** предназначена для удаления бесподстилочного навоза из открытых продольных проходов в коровниках длиной до 80 м при боксовом и комбибоксовом содержании животных. Установка может работать в двух режимах: ручном и автоматическом. **Устройство** : на раме 13, закрепленной анкерными болтами, установлен электропривод 1, в состав которого входит электродвигатель мощностью 2,2 кВт, редуктор, на ведущей звездочке которого закреплена цепь 3 рабочего контура. На цепи закреплены четыре дельта-скрепера 2. По углам цепного контура имеются поворотные устройства 4. Имеется механизм реверсирования, предназначенный для автоматического реверсирования электродвигателя привода с целью обеспечения возвратно-поступательного движения цепного контура. В его состав входит прибор Д-3М, который крепится на щите шкафа управления и бесконтактные концевые выключатели привода. Механизм реверсирования приводится в действие приваренным к цепи упором.



а — общий вид; *б* — скрепер
 1 — электропривод; 2 — скрепер; 3 — рабочий контур; 4, 8 — соответственно поворотное и натяжное устройства; 5 — промежуточная штанга; 6, 9 — скребки;

7 — шарнир, 10 — резиновый чистик; 11 — ползун; 12 — поперечный канал;

13 — рама Рисунок — Скреперная установка УС-Ф-170А

Скрепер для перемещения навоза по каналу. Он состоит из ползуна 11,

шарнирного устройства 7, скребков 6, 9 и натяжного устройства 8. Для

очистки стенок прохода на концах скребков установлены резиновые

чистики 10. Чистики, кроме того, обеспечивают бесшумный ход скребков.

Рабочий процесс: скрепер движется со скоростью 0,063 м/с, поэтому не

беспокоит животных, то есть уборка навоза возможна в их присутствии..

Если по одному проходу первая пара скреперов двигается в сторону

поперечного канала 12, то скребки их за счет сил трения о пол

раскладываются и перемещают навоз. После сброса навоза в поперечный

канал происходит реверсирование движения, и цикл работы повторяется

при раскрытых скребках другой пары скреперов. Навоз из коровника

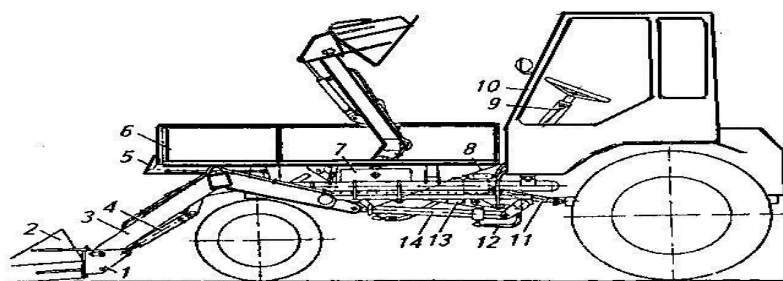
подают в приемную воронку насоса, который перемещает навоз по

трубороводу в навозохранилище. **Самогрузчик СУ-Ф-0,4** предназначен

для очистки проходов животноводческих помещений и открытых

выгульно-кормовых площадок от навоза на фермах крупного рогатого

скота.



1— навеска; 2 — ковш; 3 — портал; 4, 14 — гидроцилиндры; 5 — механизм открывания переднего борта; 6 — грузовая платформа; 7 — бак гидросистемы; 8 — трос; 9 — рукоятка; 10 — самоходное шасси; 11 — карданный вал; 12 — гидросистема; 13 — редуктор с гидронасосом

Указания к выполнению заданий.

Во время занятий обучающийся получает от преподавателя соответствующие задания и должен заполнить в рабочей тетради по каждой машине графы в следующей последовательности:

1. Назначение машины.
2. Основные сборочные единицы.
3. Технологический процесс
4. Подготовка к работе и технологические регулировки. После заполнения граф по всем представленным в задании машинам, обучающийся даёт ответы на вопросы для самоконтроля (тем самым, устанавливая степень усвоения пройденного материала). Успешное выполнение очередного задания позволяет перейти к следующему.

Стационарные средства Скребковый транспортер ТСН-160

Назначение _____

Агрегатирование _____

Технические характеристики: производительность _____

Основные _____ сборочный
единицы _____

Вопросы для контроля знаний:

1. Назовите основные физико-химические свойства навоза и их влияние на выбор оборудования и схемы удаления.
2. Изобразите технологическую схему удаления подстилочного и жидкого навоза.
3. Назовите основные сборочные единицы скребковых транспортеров типа ТСН (ТСН-160А и их конструктивные отличия).
4. Какое оборудование используется для удаления навоза на фермах при беспривязном боксовом содержании животных?
5. Как устроен и работает скреперный транспортер ТС-1ПР?
6. Назовите преимущества и недостатки шнековых транспортеров для удаления навоза.
7. Какое оборудование применяется для погрузки и транспортировки подстилочного и жидкого навоза?

Литература для обучающихся:

1. Под редакцией профессора В.В. Курчаткина ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ МАШИН В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ, Москва, Академия, 2013 год.
2. А.Н. Устинов, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ МАШИНЫ, Москва, «Агропромиздат», 2013год.
3. В.А. Родичев ТРАКТОРЫ, Москва, Академия, 2013 год

Постановка самоходных комбайнов на хранение. Постановка тракторов на хранение

Домашнее задание В.В. Курчаткина ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ МАШИН В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ, Москва, Академия стр.420-440

Источники:

1. Физика для профессий и специальностей технического профиля: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ В.Ф.Дмитриева Москва: Издательский центр «Академия», 2017
2. Электронно-библиотечная система ВООК.ru

Задание:

Пользуясь источниками, познакомиться с темой и составить по ней конспект:
«Элементарные частицы» (учеб. п. 22.10-22.11)

Подготовить доклад на тему:
«Классификация и характеристика элементарных частиц».

02.05.2020 г.

История, группа 2 тр. (А. Артемов История, 2013г.)

1 урок.

Тема: СССР в послевоенные годы.

Задание: используя учебник и ресурсы сети Интернет, изучите данную тему.

27.04- 1 час, 29.04- 2 часа.

Тема: Отжимания от пола.

Цель: Отработать технику отжиманий от пола.

Время: 3 часа.

Доп. Задание: Сделать реферат на тему «Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок».

Материально-техническое обеспечение:

Электронный учебник Бишаева, А.А. Физическая культура.

https://www.studmed.ru/bishaeva-a-a-fizicheskaya-kultura_9d63f91884d.html

Методика выполнения.

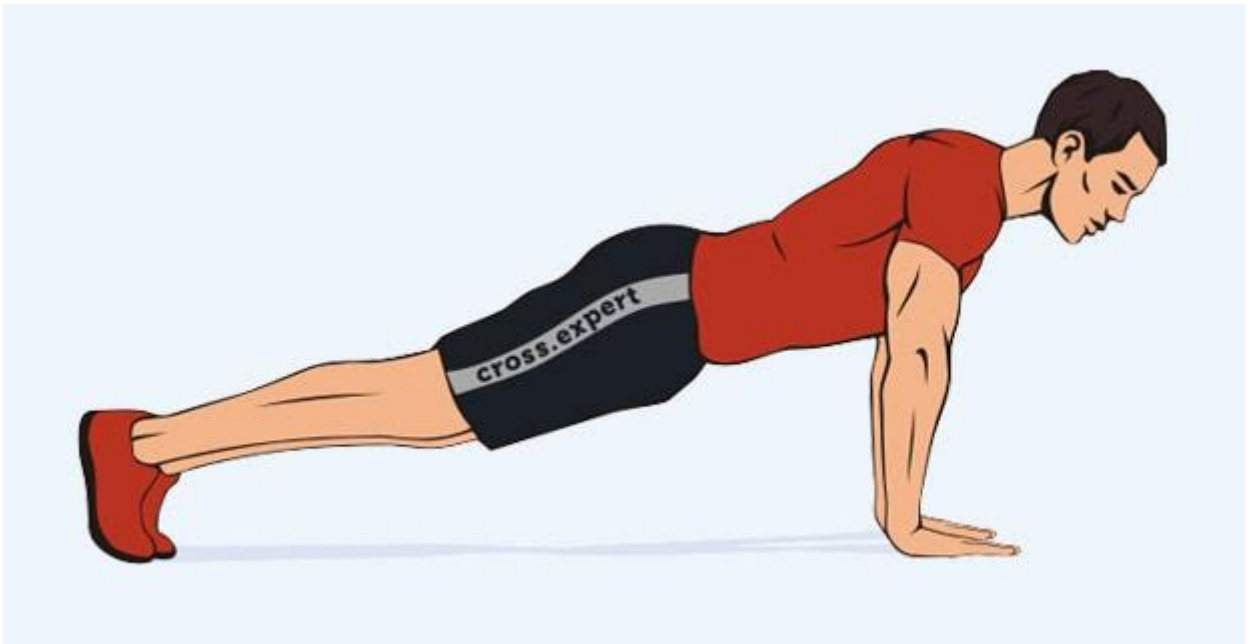
Остановимся на отжиманиях от пола разными видами. Упражнения выполняются 5 подходов по 15-25 повторений (индивидуально в зависимости от подготовки) с отдыхом между подходами 3 минуты.

Техника выполнения упражнения

В этом разделе мы рассмотрим, как правильно делать отжимания от пола. Начнем с общих правил выполнения упражнения и далее расскажем об особенностях техники со смещением акцентов на ту или иную группу мышц (трицепс, грудные мышцы).

Как правильно делать отжимания от пола? Пошаговые правила:

- Примите упор лежа. Важно держать все тело прямым и натянутым как струна, только тогда упражнение будет выполняться технически правильно. Плечи должны располагаться немного выше уровня таза, ни в коем случае не наоборот.
- Статически напрягайте мышцы брюшного пресса, чтобы вам было проще контролировать положение корпуса.



- Расположите ладони на уровне плеч параллельно друг другу, не выводите их вперед или назад. Оптимальная постановка рук – по уровню ширины плеч или немного шире.
- Локти смотрят строго назад. Не расставляйте их в стороны – это положение чрезвычайно травмоопасно для локтевых суставов и связок.
- Взгляд не должен быть направлен строго вниз или строго вперед. Расположите голову в комфортном положении, не округляя при этом шейный отдел позвоночника.



- Начните плавно опускаться вниз, сгибая локти и одновременно с этим делая вдох. Не забывайте держать спину прямой.
- Опускайтесь вниз до образования прямого угла между бицепсом и предплечьем. После чего выпрямите локти, делая выдох, и вернитесь в исходное положение.



- Касаемся грудью пола
- Во время движения вниз делаем вдох

Подобная техника выполнения отжиманий от пола поможет вам внушительно развить свои показатели в этом упражнении, увеличит силу ваших плеч, трицепсов и грудных мышц, а также убережет вас от нежелательных травм суставов и связок.

Практическая работа № 35

Тема: Анализ и обсуждение результатов самостоятельной работы.

Учебная цель: Закрепить и систематизировать полученные теоретические знания и практические умения в анализе и обсуждении результатов самостоятельной работы.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:

Студент должен

Уметь:

- планировать деятельность,
- анализировать ситуации,
- оценивать результаты деятельности,
- работать в команде (группе),

Знать:

- культуру устной и письменной речи делового человека
- виды и формы самостоятельной работы

Время выполнения: 1 час

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Условно самостоятельную работу студентов по цели можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая самостоятельная работа (БСР) обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля.

Базовая СР может включать следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая
 - проработку конспекта лекций и учебной литературы;
 - поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников
 - информации по индивидуально заданной проблеме курса;
 - выполнение домашнего задания или домашней контрольной
 - работы, предусматривающих решение задач, выполнение
 - упражнений и выдаваемых на практических занятиях;
 - изучение материала, вынесенного на самостоятельную
 - проработку;
 - практикум по учебной дисциплине с использованием
 - программного обеспечения;
- Самостоятельная работа студентов складывается из:
- самостоятельной работы в учебное время,
 - самостоятельной работы во внеурочное время,
 - самостоятельной работы в Интернете.

Задачи практической работы:

1. Выполнить практическую работу;
2. Оформить отчёт по практической работе;

**Вопросы для закрепления теоретического материала
к практической работе:**

1. Виды самостоятельной работы.
2. Виды заданий для самостоятельной работы.
3. Формы самостоятельной работы.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Внимательно изучить раздаточный и краткий теоретический материал.
2. Изучить порядок выполнения задания.

Задания практической работы:

Игровая форма проведения занятия («Что? Где? Когда?»).

Студенты заранее разделены на три группы, розданы домашние задания, подготовлены номера команд, листы учёта с фамилиями игроков для капитанов. Игра состоит из шести этапов.

1. Вступительное слово преподавателя.
2. Разминка – повторение всех ключевых вопросов темы.
3. Устанавливается время на обдумывание вопроса и количество баллов за ответ.
4. Игра «Что? Где? Когда?».
5. Подведение итогов.
6. Заключительное слово преподавателя.

Практическая работа № 36

Тема: Требования работодателей и возможности трудоустройства.

Учебная цель: Формирование у студентов ключевых компетенций профессионального самоопределения на рынке труда.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:

Студент должен

Уметь:

- планировать деятельность,
- планировать ресурсы,
- осуществлять текущий контроль деятельности,
- оценивать результаты деятельности,
- работать в команде (группе),

Знать:

- сущность и социальную значимость своей будущей профессии;
- типичные и особенные требования работодателя к работнику (в соответствии к будущей специальности).

Время выполнения: 1 час.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме

В условиях формирующегося рынка, общественно-социальных преобразований, когда право на труд реализуется не через социальные гарантии, а через личностную инициативу, проблема занятости молодежи приобретает особую остроту. Это требует кардинальных изменений в системе трудоустройства выпускников учреждений профессионального образования. Сегодня колледж должен не только готовить нужных обществу специалистов, но и содействовать их трудоустройству: для студентов в колледже организуется социально-профессиональное консультирование, проводится психологическая и профессиональная диагностика.

Цель - формирование у студентов ключевых компетенций профессионального самоопределения на рынке труда, которые реализуются посредством решения следующих задач:

- формированием активной жизненной позиции, ответственности за своё будущее;

- выработкой практических навыков принятия ответственных решений при трудоустройстве;
- развитием потребности к различным видам социально-экономической деятельности.

Задачи практической работы:

1. Выполнить практическую работу;
2. Оформить отчёт по практической работе;

**Вопросы для закрепления теоретического материала
к практической работе:**

1. Карьерный рост по вертикали.
2. Карьерный рост по горизонтали
3. Организационные формы бизнеса.

Инструкция по выполнению практической работы

1. Внимательно изучить раздаточный и краткий теоретический материал.
2. Изучить порядок выполнения задания.

Задания практической работы: Деловая игра

Предлагается игра, в которой будут производители, конкуренты, покупатель, банк.

2 ТР Информатика

Учебники:

1. Великович Л. С., Цветкова М. С. Информатика и ИКТ, 2013г.
2. Цветкова М.С., Астафьева Н.Е., Гаврилова С.А. Информатика и ИКТ: Практикум для профессий и специальностей технического и социально-экономического профилей. — М., 2013
3. Электронно-библиотечная система ВООК.ru

Практическая работа № 44 Демонстрация использования различных видов АСУ на практике (на 2 урока, доделываем).

Цель: получить представление об автоматических и автоматизированных системах управления в социально-экономической сфере деятельности.

Оборудование: ПК

Практическая часть: Пользуясь, лекционным материалом, дополнительным в интернете, заполнить таблицу.

Ответить на вопросы:

Что называется автоматизированной системой управления?	
Какую задачу решают автоматизированные системы управления?	
Какие цели преследуют АСУ?	
Какие функции осуществляют АСУ?	
Приведите примеры автоматизированных систем управления.	

**Выполнить контрольную работу № 5 в виде теста.
(выбирается только один вариант)**

Задание #1

Вопрос:

Совокупность технических устройств, обеспечивающих передачу сигнала от источника к получателю, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) источник информации
- 2) приёмник информации

- 3) носитель информации
- 4) канал передачи информации

Задание #2

Вопрос:

Количество информации, передаваемое за единицу времени, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) источник информации
- 2) передача информации
- 3) скорость передачи информации
- 4) бит в секунду (бит/с)

Задание #3

Вопрос:

Множество компьютеров, соединённых линиями передачи информации, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) компьютерная сеть
- 2) локальная сеть
- 3) глобальная сеть
- 4) Интернет

Задание #4

Вопрос:

Компьютерная сеть, действующая в пределах одного здания, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) локальная сеть
- 2) глобальная сеть
- 3) Интернет
- 4) одноранговая сеть

Задание #5

Вопрос:

Компьютерная сеть, охватывающая большие территории (страны, континенты), - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) локальная сеть
- 2) глобальная сеть
- 3) Интернет
- 4) одноранговая сеть

Задание #6

Вопрос:

Локальная сеть, все компьютеры в которой равноправны, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) региональная сеть
- 2) сеть с выделенным сервером
- 3) Интернет
- 4) одноранговая сеть

Задание #7

Вопрос:

Компьютер, предоставляющий свои ресурсы в пользование другим компьютерам при совместной работе, называется:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) модемом
- 2) коммутатором
- 3) сервером
- 4) сетевой картой

Задание #8

Вопрос:

Набор правил, позволяющий осуществлять соединение и обмен данными между включёнными в сеть компьютерами, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) URL
- 2) WWW
- 3) протокол
- 4) IP - адрес

Задание #9

Вопрос:

Скорость передачи данных через ADSL - соединение равна 128 000 бит/с. Сколько времени (в минутах) займёт передача файла объёмом 5 Мбайт по этому каналу?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 328
- 2) 41
- 3) 5,5
- 4) 40

Задание #10

Вопрос:

Максимальная скорость передачи данных по модемному протоколу V.92 составляет 56 000 бит/с. Какое максимальное количество байтов можно передать за 15 секунд по этому протоколу?

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 840 000
- 2) 84 000
- 3) 105 000
- 4) 105

Задание #11

Вопрос:

Всемирная глобальная компьютерная сеть, сеть сетей - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) локальная сеть
- 2) сеть с выделенным сервером
- 3) Интернет
- 4) одноранговая сеть

Задание #12

Вопрос:

Компьютер, подключённый к Интернету, обязательно имеет:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) IP - адрес

- 2) сервер
- 3) домашнюю Web - страницу
- 4) доменное имя

Задание #13

Вопрос:

Адрес компьютера, записанный четырьмя десятичными числами, разделёнными точками, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) URL
- 2) WWW
- 3) протокол
- 4) IP - адрес

Задание #14

Вопрос:

На месте преступления были обнаружены четыре обрывка бумаги. Следствие установило, что на них записаны фрагменты одного IP - адреса. Криминалисты обозначили эти фрагменты цифрами 1, 2, 3 и 4. Восстановите IP - адрес.

Изображение:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 2413
- 2) 3214
- 3) 2341
- 4) 4231

Задание #15

Вопрос:

IP - адресу 64.129.255.32 соответствует 32 - битное представление:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 10000000100000001111111100100000
- 2) 01000000100000001111111100100000
- 3) 01111111100000001111111110000000
- 4) 10000000100000001111111101000000

Задание #16

Вопрос:

Программа, с помощью которой осуществляется просмотр Web - страниц, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) браузер
- 2) модем
- 3) ICQ
- 4) URL

Задание #17

Вопрос:

Сервис для хранения и извлечения разнообразной взаимосвязанной информации, включающей в себя текстовые, графические, видео, аудио- и другие информационные ресурсы, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) URL

- 2) WWW
- 3) протокол
- 4) IP - адрес

Задание #18

Вопрос:

HTML - страница, с которой начинается работа браузера при его включении, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) доменное имя
- 2) домашняя страница
- 3) URL
- 4) IP - адрес

Задание #19

Вопрос:

Протокол Интернет, обеспечивающий передачу и отображение Web - страниц, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) HTTP
- 2) FTP
- 3) IP
- 4) TCP

Задание #20

Вопрос:

Запросы к поисковому серверу закодированы буквами А, Б, В, Г. Расположите обозначения запросов в порядке возрастания количества страниц, которые найдёт поисковый сервер по каждому запросу.

Изображение:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) ВАБГ
- 2) ВБГА
- 3) ГВАБ
- 4) БАВГ

Задание #21

Вопрос:

Указатель, содержащий название протокола, доменное имя сайта и адрес документа, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) URL
- 2) WWW
- 3) протокол
- 4) IP - адрес

Задание #22

Вопрос:

На сервере ict.ru находится документ demo.html, доступ к которому осуществляется по протоколу http. Фрагменты адреса данного файла закодированы цифрами от 1 до 7.

Укажите последовательность цифр, которая кодирует адрес указанного документа в Интернете.

Изображение:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) 5467312
- 2) 2367415
- 3) 5367412
- 4) 5312467

Задание #23

Вопрос:

Сервис, обеспечивающий пересылку файлов между компьютерами сети независимо от их типов, особенностей операционных систем, файловых систем и форматов файлов, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) FTP
- 2) E - mail
- 3) WWW
- 4) TCP/IP

Задание #24

Вопрос:

Сервис, позволяющий любому пользователю сети передавать и получать электронные сообщения, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) FTP
- 2) E - mail
- 3) WWW
- 4) TCP/IP

Задание #25

Вопрос:

Услуга, предназначенная для прямого общения в Интернете в режиме реального времени, - это:

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) почтовый клиент
- 2) электронная почта
- 3) ICQ
- 4) URL

2 ТР группа. ОУД.02. Литература.

Источники: Г.А. Обернихина, А.Г. Антонова, И.Л. Вольнова и др. Русский язык и литература. Литература: учебник для студ. учреждений СПО.

Электронная библиотека: VOOK.ru

Художественная литература.

Задания:

Тема: Рассказ В. Маканина «Лес» (текст произведения)

Домашнее задание: анализ рассказа В. Маканина «Лес»

2 ТР группа. ОУД. 01. Русский язык

Источники: Антонова Е. С., Воителева Т. М. Русский язык и литература. Русский язык: учебник для учреждений СПО.

Электронная библиотека: ВООК.ru

Задания:

Практическая работа № 41

Тема: Анализ постановки знаков препинания в сложном предложении

Цель: закрепить навык постановки знаков препинания в сложном предложении – союзном и бессоюзном.

Оборудование: учебник, тетрадь, ручка

Задание 1. Запишите предложения, расставляя недостающие знаки препинания. Укажите вид сложных предложений.

Назовите пунктуационные правила, которые нашли применение в записанных вами предложениях.

Составьте схемы предложений, выделенных для синтаксического разбора, чтобы объяснить расстановку знаков препинания.

1) Я узнал что осень смешала все чистые краски, какие существуют на земле, и нанесла их как на холст на далёкие пространства земли и неба. 2) Я видел листву не только золотую и пурпурную но и алую фиолетовую коричневую чёрную серую и почти белую. 3) Краски казались особенно мягкими из-за осенней мглы неподвижно висевшей в воздухе. 4) А когда шли дожди мягкость красок сменялась блеском. 5) В сосновых чащах дрожали от холода берёзы осыпанные сусальной позолотой. 6) Деревья начинали желтеть снизу: я видел осины красные внизу и совсем ещё зелёные на верхушках. 7) Я уверил себя что эта осень первая и последняя в моей жизни.

(К. Паустовский)

Задание 2. Спишите, соблюдая орфографические и пунктуационные нормы. Составьте схемы сложных предложений. Определите их вид.

Все м_лились о снеге и вот наконец пошли косич(?)ки по небу мороз н_чал сдавать. Ветер опять утих и бл_годатный снег начал медле(н, нн)о опуска(тся, ться) на землю. Радос(?)но смотрели крест(?)яне на п_рхающие в

воздухе пушистые снежинки которые опускались на землю. Что(бы)
насл_ди(тся, ться) этой к_ртиной я вышел в поле. Чудное зрел_ще открылось
глазам моим: всё безгр_ничное пр_странство (во)круг меня предст_вляло вид
снежного потока. Мне к_залось буд(то) небеса разверзлись ра(с, сс)ьшались
снежным пухом н_полняя весь воздух дв_жением и пор_зительной тиш_ной.
Наступали дли(н, нн)ые зимние сум_рки и пад_ющий снег нач_нал закрывать
все предметы и белым мраком од_вал землю. (По С. Аксакову)

Домашнее задание: параграф № 55 учебника, упр. 215.