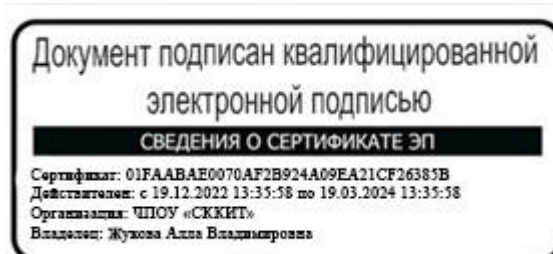


**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

**Согласовано:**

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

**Проверено:**

Руководитель объединения инноваций и сетевого и системного администрирования В.М. Жукова

**Составитель:**

Преподаватель М.А. Жуков

Программа учебной дисциплины Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 года № 1548 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

**Укрупненная группа специальности:** 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>4</u>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>5</u>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>8</u>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>11</u>
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	<u>13</u>
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	<u>29</u>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, квалификация – Сетевой и системный администратор.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05.)

### 1.3. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины Адаптивная физическая культура должны быть сформированы следующие компетенции:

Код и название компетенции	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения
Объем учебной дисциплины	161
в том числе реализуемый в форме практической подготовки	143
в том числе из объема учебной дисциплины:	
Теоретическое обучение	12
Практические занятия (если предусмотрено)	143
Самостоятельная работа (если предусмотрена)	6
Промежуточная аттестация/ Форма контроля	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание программы учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Содержание форм организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов (очная форма)	Коды реализуемых компетенций	Уровень освоения
<b>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	Теоретическое обучение	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Опрос.	30		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	1		3
<b>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	Теоретическое обучение	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Опрос.	13		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	1		3

<b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	Теоретическое обучение	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Опрос.	24		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	1		3
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	Теоретическое обучение	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. Опрос.	36		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	1		3
<b>Тема 5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры</b>	Теоретическое обучение	Основы игры в шахматы (шашки). Техника игры в шахматы (шашки).	4	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Практические задания: Правила игры в шахматы (шашки). Игра в шахматы (шашки). Игра-соревнование. Опрос.	40		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	2		3
Промежуточная аттестация / форма контроля			Дифф. зачет		
<b>Итого</b>			<b>161</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению образовательной программы

Для реализации образовательной дисциплины Адаптивная физическая культура организация должна располагать инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом, образовательной программой. А также:

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

№	Наименование оборудования	Техническое описание
<b>I. Специализированная мебель и системы хранения</b>		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
Дополнительное оборудование:		
	Магнитно-маркерная доска / флипчарт	модель подходит для письма (рисования) маркерами и для размещения бумажных материалов с помощью магнитов
<b>II. Технические средства</b>		
Основное оборудование:		
	Сетевой фильтр	с предохранителем
	Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный, программное обеспечение	диагональ интерактивной доски должна составлять не менее 65" дюймов (165,1 см); для монитора персонального компьютера и ноутбука – не менее 15,6" (39,6 см), планшета – 10,5" (26,6 см) <sup>1</sup>
Дополнительное оборудование:		
	Колонки	для воспроизведения звука любой модификации
	Web-камера	любой модификации
<b>III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия</b>		
Основные:		
	Наглядные пособия	нет
Дополнительные:		
	Спортивный инвентарь	1. Коврик (мат) синий – 1 шт 2. коврики (мат) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 1 шт 11. Мяч волейбольный – 1 шт

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



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

- оснащение помещений, задействованных при организации самостоятельной и воспитательной работы:

помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

### **3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению**

Учебно-методический материал по дисциплине Адаптивная физическая культура включает: лекции; практические занятия, практические задания, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

### **3.3. Интернет-ресурсы**

<https://minsport.ru/> Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края

<https://minsport.gov.ru> Министерство спорта РФ

<https://www.gto.ru/> Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

<https://www.takzdorovo.ru/> Портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения РФ

### **3.4. Программное обеспечение, цифровые инструменты**

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

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

### **3.5. Основная печатная или электронная литература**

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

2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75

с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

### **3.6. Дополнительная печатная или электронная литература**

1. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126641.html> (дата обращения: 14.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html>

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

1. Мамулян, А. С. Большой русско-английский спортивный словарь / А. С. Мамулян. — Москва : Издательство «Спорт», Человек, 2020. — 568 с. — ISBN 978-5-906132-42-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94119.html>

2. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре / составители Т. А. Федорова, М. Н. Исаков. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. — 152 с. — ISBN 978-5-85218-996-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86393.html>

3. Журнал Вестник спортивной науки <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>

4. Журнал Наука- 2020 <https://www.iprbookshop.ru/47481.html>

5. <https://rg.ru/> Российская газета

6. <https://ug.ru/> Учительская газета

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Тема 5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры	Опрос. Выполнение практических заданий.

Результаты подготовки обучающихся при освоении учебной дисциплины определяются оценками:

Итоговая оценка успеваемости по адаптивной физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

Оценка за дифференцированный зачет складывается из итоговой оценки успеваемости и оценки выполненного задания дифференцированного зачета.

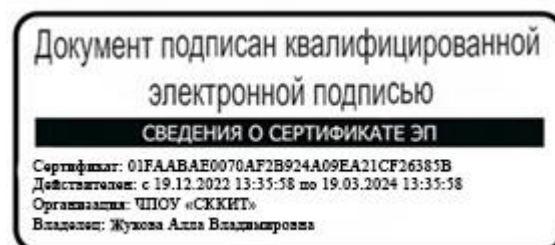
Оценка	Показатель (проявления)
неудовлетворительно	По основам знаний: выставляется за непонимание и незнание материала программы. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: не владеет навыками самостоятельной работы по организации места занятий, не может подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. По уровню физической подготовленности: контрольные нормативы не выполнены, в физкультурно-спортивных мероприятиях участие не принимал.
удовлетворительно	По основам знаний: обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено в основном

	<p>правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 1 физкультурно-спортивном мероприятии.</p>
хорошо	<p>По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>По уровню физической подготовленности: принял участие в 2 и более физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
отлично	<p>По основам знаний: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.</p> <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или принял участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.</p> <p>По уровню физической подготовленности: выполнены контрольные нормативы или нормы ГТО, или имеет достижения (разряд, грамоты, дипломы и т.п.) за участие в других соревнованиях (вне колледжа)</p>

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

Рассмотрен и утвержден  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

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



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

Пятигорск-2023

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

После освоения дисциплины Адаптивная физическая культура студент должен обладать следующими компетенциями:

<b>Код и название компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

## 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1	Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Самостоятельная работа: Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос. Выполнение практических заданий
2	Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Самостоятельная работа: Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос. Выполнение практических заданий
3	Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Самостоятельная работа: Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос. Выполнение практических заданий
4	Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Самостоятельная работа: Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос. Выполнение практических заданий.
5	Тема 5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры	Самостоятельная работа: Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Опрос. Выполнение практических заданий

## 2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПРОГРАММЕ

### 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

Вопросы к опросу:

Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.

Физическая культура в социальном развитии человека.

Основы здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.

Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.

Основы здорового образа жизни студента.

Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии.



Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.

Выполнение практических заданий. Упражнения на гибкость. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

## **2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура**

Вопросы к опросу:

Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.

Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.

Выполнение практических заданий. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.

## **3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

Вопросы к опросу:

Основы терренкура и легкой атлетики.

Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.

Выполнение практических заданий. Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

Методические рекомендации к терренкуру. В Пятигорске разработаны 3 основных маршрута терренкура, которые различаются по дозе и степени физической нагрузки на больных. Начало всех маршрутов находится у минерального источника № 20, напротив санатория "Тарханы".



**Маршрут № 1** идет от источника № 20 мимо Михайловской галереи, "Провала", по кольцевой дороге мимо Комсомольской поляны, места дуэли М.Ю.Лермонтова, выше санатория "Ленинские скалы", за Радоновой лечебницей - крутой спуск к источнику № 20. Протяженность маршрута 9600 м, угол подъема 1-6°.

**Маршрут № 2** идет по тому же пути, но в обратном направлении. Он более нагружен, так как имеет большие углы подъема. От источника № 20 идет крутой подъем мимо санатория им. М.Ю. Лермонтова, затем поворот налево, за Радоновую лечебницу, по кольцевой дороге вокруг горы Машук, мимо домика лесника, места дуэли М.Ю. Лермонтова, памятника жертвам фашизма, через курортную зону; за Михайловской галереей - поворот, вниз к источнику № 20. Протяженность маршрута 9600 м.

**Маршрут № 3** проходит от источника № 20 до 22-й станции по маршруту № 2, затем сворачивает вправо на вершину горы Машук. Путь назад - в обратном направлении. Протяженность маршрута в оба кольца 10 800 м, угол подъема до 12°.

**Маршрут с увеличенным нисходящим компонентом.** От санатория "Ленинские скалы" можно подняться по канатной дороге на вершину горы Машук, а оттуда спуститься по нисходящему маршруту № 3 до источника № 20.

#### 4. Подвижные спортивные игры в оздоровительной тренировке

Вопросы к опросу:

Основы подвижных и спортивных игр.

Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.

Выполнение практических заданий. Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.

### **5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры**

Вопросы к опросу:

Основы игры в шахматы (шашки). Техника игры в шахматы (шашки).

Выполнение практических заданий. Правила игры в шахматы (шашки). Игра в шахматы (шашки). Игра-соревнование.

Соревнования внутри колледжа. Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**Задания к дифференцированному зачету по дисциплине  
Адаптивная физическая культура  
(3 семестр)**

**Темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Экспресс-оценка уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств

**Задания к дифференцированному зачету по дисциплине  
Адаптивная физическая культура  
(4 семестр)**

**Темы рефератов**

1. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
2. Критерии дозирования физических нагрузок.
3. Принцип возмещения энергозатрат.
4. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
5. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
6. Субъективные показатели самоконтроля.
7. Объективные показатели самоконтроля.
8. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
9. Методы стандартов, корреляции, индексов.
10. Функциональные пробы.

**Задания к дифференцированному зачету по дисциплине  
Адаптивная физическая культура  
(5 семестр)**

**Темы рефератов**

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.

9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.

**Задания к дифференцированному зачету по дисциплине  
Адаптивная физическая культура  
(6 семестр)**

**Темы рефератов**

1. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
2. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Психофизическая тренировка.
5. История развития спортивных игр.
6. Древние Олимпийские Игры.
7. История Олимпийского движения.
8. Развитие спорта в России.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
10. Тесты и пробы ППФП.

**Задания к дифференцированному зачету по дисциплине  
Адаптивная физическая культура  
(7 семестр)**

**Тест по физической культуре (1 вариант)**

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- А) в Древнем Риме
- Б) в Древней Греции
- В) в Китае
- Г) в Америке

**2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?**

- А) атлет из города Элиды Корибос
- Б) атлет из города Кротон Милон
- В) атлет из Франции Пьер де Кубертен
- Г) атлет с острова Родос Леонидос

**3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?**

- А) зажжение олимпийского огня
- Б) гимн Олимпиады

**4. Что такое осанка?**

- А) это строение мышц и скелета человека

- Б) это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
- В) это заболевание

**5. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья?**

- А) самочувствие, аппетит, сон, настроение, пульс, ЖЕЛ, масса тела
- Б) температура тела
- В) только настроение

**6. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного или теплового удара?**

- А) перенести в тень расстегнуть верхнюю одежду и приподнять голову
- Б) положить смоченный платок на голову и в область сердца
- В) всё вместе ранее перечисленное

**7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?**

- А) челночный бег
- Б) бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами
- В) бег по свистку судьи
- Г) только бег лицом вперёд

**8. Легкая атлетика. Какая из дистанций не считается стайерской?**

- А) 200 м
- Б) 1500 м
- В) 3000м
- Г) 5000 м

**9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?**

- А) 30, 60 м
- Б) 200, 400 м
- В) 100 м
- Г) все ранее перечисленные

**10. Если при метании снаряд (теннисный мяч) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...**

- А) результат засчитывается;
- Б) попытка засчитывается, а результат – нет.
- В) разрешается дополнительный бросок;

**11. Размеры волейбольной площадки (м):**

- А) 10x20
- Б) 9x18
- В) 15x24
- Г) 20x30

**12. На соревнованиях во время игры в волейбол, на площадке в команде с одной стороны может находиться (игроков):**

- А) 12 человек
- Б) 6 человек
- В) 10 человек
- Г) 5 человек

**13. Волейбол. Основным способом приема мяча во время подачи является ...**

- А) верхний приём двумя руками.

- Б) нижний приём мяча двумя руками;
- В) верхний или нижний приём одной рукой;

**14. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

- А) быстро переместиться «под мяч»;
- Б) следить за полетом мяча;
- В) выполнить нападающий удар

**15. Волейбол. Какой подачи не существует?**

- А) одной рукой снизу.
- Б) верхней прямой.
- В) двумя руками снизу.
- Г) Верхней боковой.

**16. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на площадке во время проведения соревнований?**

- А) шесть
- Б) пять
- В) десять
- Г) двенадцать

**17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину**

- А) метание копья
- Б) толчок гири
- В) толкание ядра

**18. Гимнастика. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- А) энергичное отталкивание ногами.
- Б) прижимание к груди согнутых ног.
- В) опора головой о мат.

**19. Гимнастика. Строевые упражнения служат...**

- А) как средство общей физической подготовки
- Б) как средство развития физических качеств
- В) как средство управления строем

**20. Гимнастика. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.**

- А) крепкий захват каната ногами
- Б) проскальзывание ног при перехвате руками
- В) поочередный перехват каната руками

**21. Баскетбол. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- А) может замениться, если хочет;
- Б) продолжает играть;
- В) автоматически выбывает из игры;
- Г) судья делает предупреждение.

**22. Лёгкая атлетика. На соревнованиях с низкого старта бегут?**

- А) 30,60,100,200,400 м
- Б) 800,1000,1500 м
- В) 2000,3000 м



**23. Как начинается игра в баскетбол?**

- А) жеребьевкой;
- Б) вводом мяча из-за боковой линии;
- В) спорным броском по центру.

**24. Волейбол. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- А) подача повторяется этим же игроком;
- Б) подача считается проигранной;
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**25. Волейбол. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

- А) 15:17
- Б) 25:26
- В) 25:27

**ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

1 -Б, 2-А, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А  
15-В, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-В, 21-В, 22-А, 23-В, 24-Б, 25-В

**Тест по физической культуре (2 вариант)**

**1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

- а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

**2. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27. Г) 180 и 30 см

**3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

- а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

**4. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

- а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье. г) гребля

**5. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

- а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин. Г) 40-50 уд/мин

**6. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание. г) легкая атлетика

**7. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**8. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор. г) Сократ

**9. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве. г) 2014 г. В Сочи

**10. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля. г) футбол

**11. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов. Г) Тарасова

**12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру. г) боли в спине

**13. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин. Г) 30-40уд/мин.

**14. Основными источниками энергии являются...**

а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры. г) вода

**15. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:**

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс

**16. Под закаливанием понимается ...**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно; б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок; в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**18. Правильное дыхание характеризуется...**

а) более продолжительным вдохом; б) более продолжительным выдохом; в) равной продолжительностью вдоха и выдоха; г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; б) обеспечивает ритмичность работы организма; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня; г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин.

Ответы: 1-б, 2-б, 3-в, 4-г, 5-б, 6-б, 7-а, 8-в, 9-в, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в, 14-а, 15-б, 16-а, 17-г, 18-б, 19-б, 20-а

### **Критерии оценивания результатов теста:**

**100-80% - отлично**

**79-60% - хорошо**

**59-30 % – удовлетворительно**

**29 и менее – неудовлетворительно**

## **Задания к дифференцированному зачету по дисциплине Адаптивная физическая культура (8 семестр)**

### **Вопросы к дифференцированному зачету**

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

### **Ситуационные задачи**

1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону. Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?
2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?
3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок. В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?
4. Сделайте анатомический разбор видов движения в суставах туловища, верхних и нижних конечностей при преодолении барьеров:  
— в момент отрыва от опоры перед барьером (атака барьера) и после барьера;  
— в момент преодоления барьера.

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

— способом «согнув ноги»;

— способом «ножницы»;

— способом «прогнувшись».

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

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

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

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

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

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

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

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

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

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

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

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

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

14. Разработайте памятку по соблюдению здорового образа жизни.

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

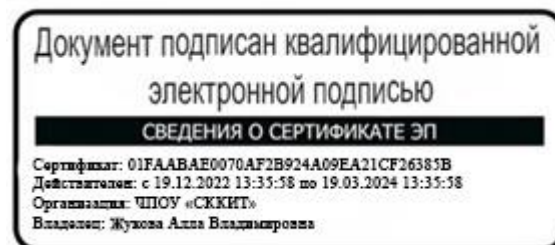
Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители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

Определите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

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

Рассмотрены и утверждены  
на Педагогическом совете  
от 08.06.2023 Протокол № 04

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



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СЕТЕВОЙ И СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

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

## **Рекомендации по подготовке к лекциям**

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

## **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем.

Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

## **Методические рекомендации по подготовке рефератов**

Реферат – это изложение в письменном виде научной работы, результатов изучения научной проблемы, включающий обзор соответствующих литературных и других источников.

Основными структурными элементами являются:

- титульный лист;
- содержание;
- ключевые слова;
- определения;
- обозначения и сокращения;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (если есть).

Работа выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Иллюстрированный материал (таблицы, схемы, диаграммы и т.п.) при необходимости можно выполнять на листах большего формата.

Текст печатается полуторным интервалом нормальным шрифтом черного цвета. Размер шрифта – 14 (Times New Roman). Межстрочный интервал – 1,5.

Абзацы в тексте начинаются отступом от левого поля. Отступ равен 1 см.

Опечатки, описки в тексте можно исправлять подчисткой или корректором. На место исправленного места вписываем текст от руки черной пастой или тушью. Если исправленный текст составляет часть страницы, то на это место можно наклеить бумагу с исправленным текстом.

На одной странице допускается не более двух исправлений, сделанных от руки.

Повреждение листов, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

Предусматриваются следующие размеры полей (с отклонениями в пределах + 2 мм):

левое – 30 мм;

правое – 10 мм;

верхнее – 20 мм;

нижнее - 20 мм.

Рекомендуется производить выравнивание текста по ширине.

**Объем работы: 10-15 страниц.**

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать учебно-методическую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

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

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

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

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

Задача вторичного чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

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

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

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

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

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

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

## **Промежуточная аттестация**

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

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

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать: - чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию, - правильно формулировать критерии поиска; - определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты); - давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума; - давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации; - студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость. Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан. Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации. При работе с Интернет-ресурсами обращайтесь внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научнопопулярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Упражнения подбираются с учётом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и пр.

При подборе упражнений учитываются условия проведения занятия, его задачи и состав занимающихся.



Важно помнить, что упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задач всех частей занятия и позволяют дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Упражнения с набивным мячом доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно.

Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке.

Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Основные ошибки при беге:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Нет активного загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед