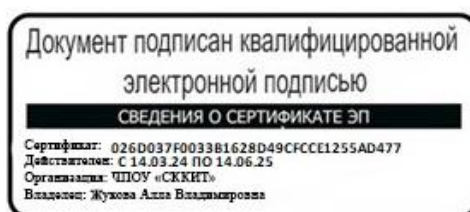


**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
от 27.03.2025 Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ  
«СККИТ»  
А.В. Жукова  
«27» марта 2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**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

Пятигорск-2025

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с:

- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 10 июля 2023 года № 519 «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

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>14</b>
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b>	<b>38</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Область применения программы.** Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, квалификация – системный администратор

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

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл (СГ.04) специальности Сетевое и системное администрирование, квалификация – системный администратор

**1.3. Результаты освоения программы учебной дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины формируются следующие компетенции.

Код ПК, ОК	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в академических часах очная форма обучения</b>	<b>Объем в академических часах заочная форма обучения</b>
Объем учебной дисциплины	153	153
в том числе реализуемый в форме практической подготовки	127	8
в том числе из объема учебной дисциплины:		
Теоретическое обучение	12	8
Практические занятия (если предусмотрено)	127	8
Самостоятельная работа (если предусмотрена)	14	137
<b>Промежуточная аттестация / форма контроля</b>	<b>Дифференцированный зачет (3-8 семестр)</b>	<b>Дифференцированный зачет (3,4 семестр)</b>

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

Наименование разделов и тем	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Содержание форм организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов (очная форма)	Объем часов (заочная форма)	Наименование синхронизированных образовательных результатов (только коды)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
<b>Тема 1. История возникновения и развития физической культуры</b>	Теоретическое обучение	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации	2		ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура как часть культуры общества и человека»: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;	14			2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	2			3
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	Теоретическое обучение	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега	2	2	ОК 08	1

		способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.				
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции. Опрос.	13			2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	2	30		3
<b>Тема 3. Гимнастик а с использов анием гимнастич еских упражнени й и гимнастич еских снарядов</b>	Теоретическое обучение	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем.	2	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Комплекс ОРУ с набивными мячами. Опрос.	30	2		2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	2	30		3
<b>Тема 4. Спортивн ые игры</b>	Теоретическое обучение	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска,	30	2		2

		накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Опрос.				
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	2	30		3
<b>Тема 5. Виды спорта (по выбору)</b>	Теоретическое обучение	Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений. Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.	2	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Комбинации спортивных элементов. Опрос. Игра-соревнование.	30	2		2
	Самостоятельная работа	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	2	30		3
<b>Тема 6. Силовая подготовка</b>	Теоретическое обучение	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Выполнение общих развивающих физических упражнений	2			
	Практическое занятие	<b>(в том числе в форме практической подготовки)</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	10	2	ОК 08	2
	Самостоятельная работа	Подготовка к практическим занятиям	4	17		3
<b>Промежуточная аттестация (или указать формы контроля) – Дифференцированный зачет (3-6 семестр- очная форма, 3-4 семестр – заочная форма)</b>						
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>153</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 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 (маты) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 1 шт

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

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

- 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 Физическая культура включает: лекции; практические занятия, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

### **3.3. Интернет-ресурсы**

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

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

### **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, PowerPoint, ВКонтакте (vk.com), Вебинар.ру

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

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7.

— Текст: электронный // ЭБС Москва: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. —

Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО Москва: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>

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

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального

образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>

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.Каткова, А. М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0438-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145826.html>

3.Косоножкина, Л. В. Спорт в России и за рубежом: учебное пособие по развитию навыков устной речи / Л. В. Косоножкина, В. П. Зимица. — Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2023. — 40 с. — ISBN 978-5-7890-2101-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130465.html>

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

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

#### 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. История возникновения и развития физической культуры Тема 2. Легкая атлетика Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов Тема 4. Спортивные игры Тема 5. Виды спорта (по выбору) Тема 6. Силовая подготовка	Опрос. Выполнение практических заданий. Игра-соревнование.

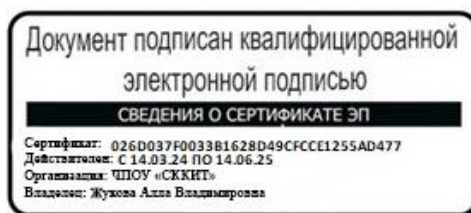
Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированного зачета по учебной дисциплине определяется оценками:

Оценка	Содержание	Проявления
Неудовлетворительно	Студент не обладает необходимой системой знаний и умений	Обнаруживаются пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
Удовлетворительно	Уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Студенты способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач	Обнаруживаются знания основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности (профессии); студент справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Хорошо	Уровень осознанного владения учебным материалом и	Обнаруживается полное знание программного материала; студент,

Оценка	Содержание	Проявления
	<p>учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях</p>	<p>успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности</p>
Отлично	<p>Уровень оценки результатов обучения студентов по дисциплине является основой для формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС СПО. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях</p>	<p>Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; студент, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала</p>

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

Рассмотрен и утвержден  
на Педагогическом совете  
от 27.03.2025 Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ  
«СККИТ»  
А.В. Жукова  
«27» марта 2025

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

Пятигорск-2025

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**



# 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## Матрица учебных заданий

№	Наименование темы	Вид контрольного задания
1.	История возникновения и развития физической культуры	(в том числе в форме практической подготовки) Круглый стол. Защита рефератов
2.	Легкая атлетика	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос Выполнение практических заданий
3.	Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос Выполнение практических заданий
4.	Спортивные игры	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос Выполнение практических заданий
5.	Виды спорта (по выбору)	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос Выполнение практических заданий. Игра-соревнование
6.	Силовая подготовка	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос Выполнение практических заданий
		<b>Контрольные тесты по итогам курса</b>

## 2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПРОГРАММЕ

**Вид контроля: круглый стол, защита рефератов**

### 1. История возникновения и развития физической культуры

**Темы рефератов:**

- 1) Истоки возникновения культуры как социального явления.
- 2) Культура как способ развития человека.
- 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;

**Вид контроля: Опрос Выполнение практических заданий**

### 2. Легкая атлетика

**Вопросы к опросу:**

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила техники безопасности при занятии физической культурой.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

**Выполнение практических заданий.**

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

### **3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

**Вид контроля: Опрос** Выполнение практических заданий

#### **Вопросы к опросу:**

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в паре с партнером.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения.

Упражнения с обручем.

#### **Выполнение практических заданий.**

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

### **4. Спортивные игры**

**Вид контроля: Опрос** Выполнение практических заданий

#### **Вопросы к опросу:**

Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

#### **Выполнение практических заданий.**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

### **5. Виды спорта (по выбору)**

**Вид контроля: Опрос** Выполнение практических заданий

#### **Вопросы к опросу:**

Элементы пауэрлифтинга (обучение комплексам упражнений).

Настольный теннис. Шахматы (шашки) - обучение технике игры.

#### **Выполнение практических заданий.**

Комбинации спортивных элементов.

Игра-соревнование (соревнование внутри колледжа).

## **6. Силовая подготовка**

**Вид контроля: Опрос** **Выполнение практических заданий**

### **Вопросы к опросу:**

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

### **Выполнение практических заданий.**

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

### **Контрольные тесты по итогам курса**

**1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:**

- а) бег на 5000м
- б) бег на 100м**
- в) кросс
- г) марафонский бег

**2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:**

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические**
- в) учебные и неучебные

**3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:**

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные**

**4. Толкание ядра — вид спорта, который проводится:**

- а) на стадионе и в манеже**
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

**5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:**

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья**

**6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:**

- а) металлические упоры
- б) специальный ящик**
- в) земляные ямки

**7. Какое физическое качество развивает гимнастика:**

- а) силу**
- б) выносливость
- в) скорость

**8. Какое физическое качество развивает гимнастика:**

- а) выносливость
- б) гибкость**
- в) скорость

**9. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:**

- а) учащиеся

б) родители

в) учитель

**10. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:**

а) опорный прыжок

б) упражнение с лентами

в) сальто

**11. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:**

а) упражнение с кольцами

б) сальто

в) лазание

**12. Масса баскетбольного мяча (официально принятого размера 7):**

а) 567-650 г

б) 500-560 г

в) 456-500 г

**13. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периодов по 15 минут

б) 4 периодов по 10 минут

в) 4 периодов по 8 минут

**14. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**

а) 8

б) 4

в) 5

**15. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:**

а) 1916

б) 1908

в) 1912

**16. Где это произошло:**

а) в Бельгии

б) в Мюнхене

в) в Стокгольме

**17. С чего начинается игра в баскетболе?**

а) со времени, указанного в расписании игр

б) с начала разминки

в) с приветствия команд

г) спорным броском в центральном круге

**18. Какова польза от занятий циклическими видами?**

а) Повышают силовые способности

б) Увеличивают количество жировой ткани

в) Улучшают потребление организмом кислорода

г) Увеличивают эффективность работы сердца+

**19. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**

а) 5

б) 6

в) 7

г) 4

**20. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?**

а) 9 м

б) 10 м

**в) 11 м**

г) 12 м

**21. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

**а) не менее 30 минут**

б) более 5 часов

в) не более 10 минут

г) не более 30 минут

**22. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?**

а) УЕФА

**б) ФИФА**

в) ФИБА

г) ФИЛА

**23. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

а) метают

б) бросают

**в) толкают**

г) запускают

**24. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

**а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине**

б) Поднимание ног и таза лежа на спине+

в) Прыжки

г) Подтягивание в висе на перекладине

**25. Сколько расходуется при аэробном беге на 1 км пути:**

**а) 1 ккал/кг**

б) 50 ккал/кг

в) 5 ккал/кг

**26. Пульс в норме у здорового нетренированного человека:**

а) 70-80 уд. в минуту

**б) 60-90 уд. в минуту**

в) 60-70 уд. в минуту

**27. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:**

а) статическую

б) умеренную

**в) силовую**

**28. Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную)**

**выносливость:**

**а) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности**

б) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности

в) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ**

**СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

## Задания к дифференцированному зачету 3 / 1 семестр<sup>2</sup>

### 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.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

---

<sup>2</sup> 3 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 1 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

## Задания к дифференцированному зачету 4 / 2 семестр<sup>3</sup>

### 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
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. История Олимпийского движения.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

---

<sup>3</sup> 4 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 2 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)



## Задания к дифференцированному зачету 5 / 3 семестр<sup>4</sup>

### 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?**

---

<sup>4</sup> 5 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 3 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

- 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 6 / 4 семестр<sup>5</sup>

### **Вопросы к дифференцированному зачету**

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

### **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.

---

<sup>5</sup> 6 семестр (база основное общее образование – 9 классов); 4 семестр (база среднее общее образование – 11 классов)

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.

**Дифференцированный зачет 7 семестр**

1. Сед с предельно разведенными ногами в стороны:

а) Сед ноги в стороны

б) Полушпагат

в) Шпагат +

г) Выпад

2. Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:

а) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление+

б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление

в) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление

г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

3. Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок:

- а) правая и левая
- б) толчковая и маховая+
- в) передняя и задняя
- г) подъемная и отталкивающаяся

4. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

- а) опорные и неопорные +
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места
- г) со скакалкой и без скакалки

5. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

- а) Раздвижение
- б) Расхождение
- в) Передвижение
- г) Размыкание+

6. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

- а) Прелазанье
- б) Лазанье +
- в) Ползанье

7. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- а) Равновесие +
- б) Балансирование
- в) Основная стойка
- г) Исходное положение

8. Что такое гимнастическая терминология?

- а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений +
- б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
- в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

9. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:

- а) признательность, отрицательность
- б) краткость, точность, доступность +
- в) формированность, развитие, совершенствование



10. Определите, что такое строевые упражнения:

- а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
- б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
- в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.+

11. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперед в группировке?

- а) Энергичное отталкивание ногами;
- б) Круглая спина;
- в) Опора головой о мат; +
- г) Прижимание к груди согнутых ног.

12. Дайте определение понятию “гимнастика”:

- а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.+

13. Дайте определение прыжку:

- а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.
- б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.+
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

14. Что такое простые прыжки?

- а) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.
- б) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.
- в) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.+

15. Дайте определение опорным прыжкам:

- а) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.
- б) прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом. +
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

16. Что такое кач?

- а) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.
- б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.
- в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.+

17. Выберите вариант, в котором отмечено все, что используется для развития мышечной силы:

- 1) упражнения с преодолением веса собственного тела
  - 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре
  - 3) лазание по канату, шесту, лестнице
  - 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.
- а) 1, 2, 3  
б) 2, 3, 4  
в) 1, 2, 3, 4 +

18. Выберите фамилию ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики:

- а) Герасимов  
б) Лесгафт +  
в) Горский

19. Название способности человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом:

- а) память на движения +  
б) кинестетическое движение  
в) условный рефлекс

20. Что такое методика?

- а) Совокупность упражнений и дозировок  
б) Совокупность двигательных действий и физических качеств  
в) Совокупность элементов и снарядов  
г) Совокупность средств и методов+

21. Как называется знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью?

- а) Навык  
б) Умение+  
в) Ощущение  
г) Чувства

22. Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:

- а) Строй  
б) Перестроение  
в) Построение  
г) Колонна+

23. Название передвижения из одного строя в другой:

- а) Переход +

- б) Перестроение
- в) Построение
- г) Передвижение

24. Где обычно выполняются упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов?

- а) на скамейке +
- б) на бревне
- в) на брусках
- г) на дорожке

25. Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд:

- а) Хват +
- б) Захват
- в) Ухват
- г) Перехват

26. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется так:

- а) Перекаты и кувырки +
- б) Группировки и перекаты
- в) Перевороты
- г) Переворачивание

27. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

- а) Стойка
- б) Перекат
- в) Стойка на лопатках +
- г) Перекат с доставанием пола ногами за головой

28. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:

- а) аэробика
- б) акробатика+
- в) зарядка
- г) кувырки относятся к легкой атлетике

29. Определите, что такое хват сверху:

- а) хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусках – вперед. +
- б) хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу.
- в) хват, при котором руки гимнасты скрещены.

30. Определите, что такое хват снизу:

- а) хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусках – вперед.

б) хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу.

в) хват, при котором положение кистей противоположно хвату сверху. +

### **Дифференцированный зачет 8 семестр**

1. Дать определение силы:

а) способность выполнять движение с большой амплитуды;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;+

в) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

2. Дать определение силовым способностям:

а) способность быстро и точно решать двигательные задачи;

б) возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности силового характера.+

3. Средство воспитания силы:

а) упражнения с весом внешних предметов, собственного тела, тренажерных устройств общего типа;+

б) активные движения с полной амплитудой;

в) общеподготовительные гимнастические упражнения, динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

4. Локальные силовые упражнения, воздействующие на мышечные группы:

а) с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата;+

б) с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп;

в) с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры.

5. Региональные силовые упражнения, воздействующие на мышечные группы:

а) с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры;

б) с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп;+

в) с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата;

6. Тотальные силовые упражнения, воздействующие на мышечные группы:

а) с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры;+

б) усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата;

в) с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп;

7. К собственным мышечным факторам, которые влияют на проявления силовых способностей, относят:

а) готовность человека к проявлению мышечных усилий;

б) сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых и красных волокон;+

в) особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания;

8. К центрально-нервным мышечным факторам, которые влияют на проявления силовых способностей, относят:

а) интенсивность (частота) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращения и расслабления;+

б) расположения тела и его частей в пространстве;

в) прочность звеньев опорно-двигательного аппарата.

9. К биомеханическим мышечным факторам, которые влияют на проявления силовых способностей, относят:

- а) качество межмышечной координации;
- б) расположения тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс;+
- в) активность ферментов мышечного сокращения.

10 К биохимическим и физиологическим мышечным факторам, которые влияют на проявления силовых способностей, относят:

- а) сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых и красных волокон;
- б) мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы;
- в) особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания.+

11. Установите соответствие между физическими способностями и их определениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

- 1. Быстрая сила. Б
- 2. Взрывная сила А
- 3. Абсолютная сила. Д
- 4. Силовая выносливость. Г
- 5. Относительная сила В

А. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достичь максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Б. Непредельное напряжение мышц, проявляемых в упражнении, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

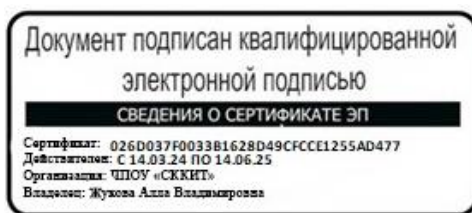
В. Сила, проявляемая человеком в перерасчете на 1кг собственного веса.

Г. Способность противостоять утомлению, вызываемую относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Д. Максимальная сила, проявляемая человеком, в каком-либо движении, независимо от массы тела.

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

Рассмотрены и утверждены  
на Педагогическом совете  
от 27.03.2025 Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ  
«СККИТ»  
А.В. Жукова  
«27» марта 2025

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ  
СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР**

Пятигорск-2025

# 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 (TimesNewRoman). Межстрочный интервал – 1,5.

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

Опечатки, опiski в тексте можно исправлять подчисткой или корректором. На место исправленное место 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 обращайте 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