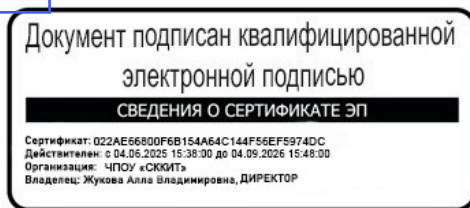


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жукова Алла Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.06.2026 14:51:45
Уникальный программный ключ:
96e8ebaa8c54e6d8ccff97ac2e8f4857fe2eb25e

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

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ
«СККИТ»
А.В. Жукова
«19» марта 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

Согласовано:

Заместитель директора по учебно - методической работе Л.И. Макарова

Составитель:

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

Пятигорск-2026

Программа учебной дисциплины Адаптивная 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

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью 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 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

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения	Объем в академических часах заочная форма обучения
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
Промежуточная аттестация / форма контроля	Дифференцированный зачет	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)	Объем часов (заочная форма)	Коды реализуемых компетенций	Уровень освоения
1	2	3	4		6	7
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Теоретическое обучение	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос.	4	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Теоретическое обучение	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2		ОК 08	1
	Практическое	(в том числе в форме практической	4	4		2

	занятие	подготовки) Практические занятия. Разработка дневника самоконтроля Опрос.				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	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.	2	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Опрос.	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
	Теоретическое обучение	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2			1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4		ОК 08	2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
	Теоретическое обучение	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2			1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Практические занятия. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Теоретическое обучение	Волейбол — это командная игра с мячом, в которой спортсмены находятся по разные стороны игровой площадки. Задача каждой из команд — в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы	0,5		ОК 08	1

		снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идет с помощью рук. Название идет от английского «volley» (залп) и «ball» (мяч). Теория игры				
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.5. Тактика игры в	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки)	4			2

защите и нападении		Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола Практическое занятие. Игра по правилам	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей,	4			2

		упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	4		3
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение	4			2

		контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 5.1. Строевые приемы	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт	Теоретическое обучение	Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4			2

	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Теоретическое обучение	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1		ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и	Теоретическое обучение	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление	1		ОК 08	1

проведение их обучающимися		комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ				
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4			2
	Самостоятельная	Работа с конспектом, поиск	0.5	5		3

	работа	информации в сети Internet				
Тема 6.2. Подачи	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка подач	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 6.3. Нападающий удар	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	0.5	5		3
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры Практическое занятие. Игра по правилам	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		5		3
Тема 7.1. Настольный теннис	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки)	4			2

		Практическое занятие. Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		5		3
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Теоретическое обучение	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических	1	2	ОК 08	1

		свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		5		3
Промежуточная аттестация / форма контроля: Дифференцированный зачет						
Итого			153	153		

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
I. Специализированная мебель и системы хранения	
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
II. Технические средства	
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) ¹
Дополнительное оборудование:	
Колонки	для воспроизведения звука любой модификации
Web-камера	любой модификации
III. Демонстрационные учебно-наглядные пособия	
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 –

¹Постановление 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"

		1 шт 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 ш
--	--	---

- 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, PowerPoint, ВКонтакте (vk.com), Вебинар.ру

3.5. Основная печатная или электронная литература

1. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов: учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевешник [и др.]. — Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108 с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141142.html>

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. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — 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. — 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>

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 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Опрос Выполнение практических заданий. Игра-соревнование
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Опрос Выполнение практических заданий.

Тема 3.6. Основы методики судейства	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.1. Строевые приемы	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 6.2. Подачи	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 6.3. Нападающий удар	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Опрос Выполнение практических заданий.

Тема 7.1. Настольный теннис	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Опрос Выполнение практических заданий.

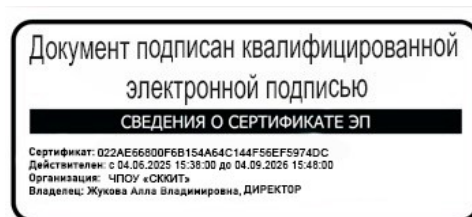
Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированного зачета по учебной дисциплине определяется оценками:

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 учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается полное знание программного материала; студент, 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
Отлично	Уровень оценки результатов обучения студентов по дисциплине является основой	Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение

Оценка	Содержание	Проявления
	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	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

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

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ
«СККИТ»
А.В. Жукова
«19» марта 2026

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

Пятигорск-2026

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

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Матрица учебных заданий

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Опрос Выполнение практических заданий. Игра-соревнование
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Выполнение практических заданий
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Выполнение практических заданий.
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение практических заданий.
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Выполнение практических заданий.
Тема 3.6. Основы методики судейства	Выполнение практических заданий.
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Выполнение практических заданий.

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Выполнение практических заданий.
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Выполнение практических заданий.
Тема 5.1. Строевые приемы	Выполнение практических заданий.
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Выполнение практических заданий.
Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Выполнение практических заданий.
Тема 6.2. Подачи	Выполнение практических заданий.
Тема 6.3. Нападающий удар	Выполнение практических заданий.
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Выполнение практических заданий.
Тема 7.1. Настольный теннис	Выполнение практических заданий.

Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Опрос Выполнение практических заданий.
---	---

2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПРОГРАММЕ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопросы к опросу:

Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Вопросы к опросу:

Эффекты физических упражнений.

Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.

Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.

Разработка дневника самоконтроля

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы

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 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.

Выполнение практических заданий.

Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Выполнение практических заданий.

Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции Игра-соревнование (соревнование внутри колледжа).

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

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

Практические занятия. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег

Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) Опрос.

Задача каждой из команд — в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне.

Перевод мяча идет с помощью рук.

Название идет от английского «volley» (залп) и «ball» (мяч).

Теория игры

Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП

Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча

Тема 3.6. Основы методики судейства

Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Практическое занятие

Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах

Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам

Практическое занятие. Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

Практическое занятие. Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу

Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»

Тема 5.1. Строевые приемы

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений

Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт

Опрос

Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями.

Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП

Практическое занятие. Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями

Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Опрос

Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ

Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.

Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Методы регулирования нагрузки.

Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.

Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП

Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса

Тема 6.2. Поддачи

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка подач

Тема 6.3. Нападающий удар

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Практическое занятие.

Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону

Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева

Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 7.1. Настольный теннис

Практическое занятие.

Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра

Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Опрос

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

Практическое занятие.

Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.

Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств

Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста

Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов

Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

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

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

Задания к дифференцированному зачету

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.

Задания к дифференцированному зачету

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.

Задания к дифференцированному зачету

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) 10х20
- Б) 9х18
- В) 15х24
- Г) 20х30

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) 30-40 уд/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

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 оздоровительных систем 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.

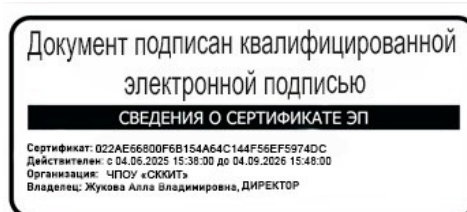
15. Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

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»

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ
«СККИТ»
А.В. Жукова
«19» марта 2026

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

Пятигорск-2026

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