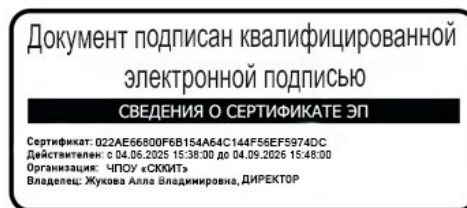


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жукова Алла Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.06.2026 14:51:44
Уникальный программный ключ:
96e8ebaa8c54e6b0cc197a22e6148511e2ed23e

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03

Частное профессиональное образовательное учреждение

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с:

- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 27.12.2023) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

- 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 специальность: 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

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

Содержание

Раздел 1.	Общая характеристика общеобразовательной дисциплины	4
Раздел 2.	Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины	6
Раздел 3.	Механизмы отбора содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности	25
Раздел 4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования	40
Раздел 5.	Особенности организации учебных занятий при реализации общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования	53
	Фонд оценочных средств	57
	Методические рекомендации по дисциплине	88

Раздел 1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины

Общеобразовательная дисциплина (ОД) является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана программы с учетом профиля профессионального образования.

ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла. ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и

направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

Раздел 2. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины

2.1. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

Цели освоения ОД:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения ОД:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения программы обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках среднего общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

2.2. Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Трудовое воспитание Гражданское воспитание	Овладение универсальными учебными познавательными действиями
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание	Овладение универсальными регулятивными действиями
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Трудовое воспитание Гражданское воспитание	Овладение универсальными регулятивными действиями
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Духовно-нравственное воспитание Гражданское воспитание	Овладение универсальными регулятивными действиями
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Духовно-нравственное воспитание	Овладение универсальными учебными познавательными действиями
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Духовно-нравственное воспитание Гражданское воспитание Эстетическое воспитание	Овладение универсальными коммуникативными действиями
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об	Духовно-нравственное воспитание Гражданское воспитание	Овладение универсальными коммуникативными действиями

изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		Овладение универсальными регулятивными действиями
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Трудовое воспитание	Овладение универсальными регулятивными действиями
ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Гражданское воспитание	Овладение универсальными регулятивными действиями
ПК 1.1. Документирование состояния инфокоммуникационных систем и их составляющих в процессе наладки и эксплуатации ПК 1.2 Поддерживать работоспособность аппаратно-программных средств устройств инфокоммуникационных систем ПК 1.3 Устранять неисправности в работе инфокоммуникационных систем ПК 1.4 Проводить приемо-сдаточные испытания компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня и оценку качества сетевой топологии в рамках своей ответственности ПК 1.5 Осуществлять резервное копирование и восстановление конфигурации сетевого оборудования информационно-коммуникационных систем ПК 1.6 Осуществлять инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, контроль	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание	Овладение универсальными коммуникативными действиями Овладение универсальными регулятивными действиями

оборудования после проведенного ремонта ПК 1.7 Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем		
ПК 2.1. Принимать меры по устранению сбоев в операционных системах ПК 2.2 Администрировать сетевые ресурсы в операционных системах. ПК 2.3 Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей. ПУ 2.4 Осуществлять проведение обновления программного обеспечения операционных систем и прикладного программного обеспечения ПК 2.5 Осуществлять выявление и устранение инцидентов в процессе функционирования операционных систем	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание	Овладение универсальными коммуникативными действиями Овладение универсальными регулятивными действиями
ПК 3.1. Осуществлять поиск и устранение нетипичных неисправностей, возникающих в серверных операционных системах. ПК 3.2. Обновлять программное обеспечение серверных операционных систем и серверного программного обеспечения	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Трудовое воспитание	Овладение универсальными коммуникативными действиями Овладение универсальными регулятивными действиями

ПК 3.3. выполнять послеаварийное восстановление серверных операционных систем ПК 3.4 Администрировать серверные операционные системы		
---	--	--

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию,	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Наименование ПК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
ПК 1.1. Документирование состояния инфокоммуникационных систем и их составляющих в процессе наладки и эксплуатации	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПК 1.2 Поддерживать работоспособность аппаратно-программных	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

средств устройств инфокоммуникационных систем ПК 1.3 Устранять неисправности в работе инфокоммуникационных систем ПК 1.4 Проводить приемо-сдаточные испытания компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня и оценку качества сетевой топологии в рамках своей ответственности ПК 1.5 Осуществлять резервное копирование и восстановление конфигурации сетевого оборудования информационно-коммуникационных систем ПК 1.6 Осуществлять инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, контроль оборудования после проведенного ремонта ПК 1.7 Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем	динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПК 2.1. Принимать меры по устранению сбоев в операционных системах ПК 2.2 Администрировать сетевые ресурсы в операционных системах. ПК 2.3 Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей. ПУ 2.4 Осуществлять проведение обновления программного обеспечения операционных систем и прикладного программного обеспечения ПК 2.5 Осуществлять выявление и устранение инцидентов в	

процессе функционирования операционных систем	
ПК 3.1. Осуществлять поиск и устранение нетипичных неисправностей, возникающих в серверных операционных системах.	
ПК 3.2. Обновлять программное обеспечение серверных операционных систем и серверного программного обеспечения	
ПК 3.3. выполнять послеаварийное восстановление серверных операционных систем	
ПК 3.4 Администрировать серверные операционные системы	

2.3. Преимущество образовательных результатов с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды,	владение основными способами самоконтроля индивидуальных

ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

Наименование ПК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО
-----------------------------------	---

ПК 1.1. Документирование состояния инфокоммуникационных систем и их составляющих в процессе наладки и эксплуатации	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ПК 1.2 Поддерживать работоспособность аппаратно-программных средств устройств инфокоммуникационных систем	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК 1.3 Устранять неисправности в работе инфокоммуникационных систем	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ПК 1.4 Проводить приемо-сдаточные испытания компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня и оценку качества сетевой топологии в рамках своей ответственности	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ПК 1.5 Осуществлять резервное копирование и восстановление конфигурации сетевого оборудования информационно-коммуникационных систем	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПК 1.6 Осуществлять инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, контроль оборудования после проведенного ремонта	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 1.7 Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ПК 2.1. Принимать меры по устранению сбоев в операционных системах	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПК 2.2 Администрировать сетевые ресурсы в операционных системах.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПК 2.3 Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств	

компьютерных сетей. ПУ 2.4 Осуществлять проведение обновления программного обеспечения операционных систем и прикладного программного обеспечения ПК 2.5 Осуществлять выявление и устранение инцидентов в процессе функционирования операционных систем ПК 3.1. Осуществлять поиск и устранение нетипичных неисправностей, возникающих в серверных операционных системах. ПК 3.2. Обновлять программное обеспечение серверных операционных систем и серверного программного обеспечения ПК 3.3. выполнять послеаварийное восстановление серверных операционных систем ПК 3.4Администрировать серверные операционные системы	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
--	---

2.4. Объем общеобразовательной дисциплины по видам учебной деятельности

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения	Объем в академических часах заочная форма обучения
Объем общеобразовательной дисциплины,	108	108
в том числе реализуемый в форме практической подготовки	66	6
в том числе из объема общеобразовательной дисциплины:		
Теоретическое обучение	12	6
Лабораторные работы (если предусмотрено)	0	
Практические занятия (если предусмотрено)	60	2
Бинарные занятия (если предусмотрены)	4	2
Индивидуальный проект (если предусмотрен)	2	2
Самостоятельная работа (если предусмотрена)	30	96
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

2.5. Содержание общеобразовательной дисциплины

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
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Теоретическое обучение	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2		ЛР, МР, ПРб, ОК1-09	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Составление профиограммы, определение	6			2

		профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств.				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	5	16		3
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Теоретическое обучение	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	ОК1-09 ЛР, МР, ПР, ПК1.1-1.4; 2.1-2.5; 3.1-3.4	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Игросоревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Мастер-класс	6			2

		«Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим».				
	Бинарное занятие	Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации».	2			2
	Индивидуальный проект	Выполнение творческого проекта	2	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet.	5	16		3
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретическое обучение	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2		ЛР, МР, ПРб, ОК1-09	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики	10			2

		профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. Определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности. Тестирование.				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	5	16		3
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретическое обучение	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2		ЛР, МР, ПРб, ОК1-09	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Легкая атлетика. Игра-соревнование. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Тестирование	14	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	5	16		3
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	Теоретическое обучение	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов	2	2	ЛР, МР, ПРб, ОК1-09	1

физической культуры в регулировании работоспособности		профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.				
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий. Тестирование.	14			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	5	16		3
Тема. 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Теоретическое обучение	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2	ОК1-09 ЛР, МР, ПР, ПК1.1-1.4; 2.1-2.5; 3.1-3.4	1

	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Опрос. Тестирование	10			2
	Бинарное занятие	ПМ 03. Эксплуатация объектов сетевой инфраструктуры ПМ.04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»	2	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	5	16		3
Промежуточная аттестация / форма контроля Дифференцированный зачет						
Всего			108	108		

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)

Раздел 3. Механизмы отбора содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности

3.1. Междисциплинарный подход к отбору содержания общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования

Наименование разделов и тем	Коды образовательных результатов (ЛР, МТР, ПР, ОК, ПК)	Наименование дисциплин	Междисциплинарные задания
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК1-09 ЛР, МР, ПР, ПК 3.1-3.6	Безопасность жизнедеятельности	- Мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». Бинарное занятие. Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации». - Выполнение творческого проекта
Тема. 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОК1-09 ЛР, МР, ПР, ПК1.1-1.4; 2.1-2.5; 3.1-3.4	ПМ 03. Эксплуатация операционных систем ПМ.04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих	Бинарное занятие. «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»

3.2. Механизмы достижения результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Инструменты реализации профессиональной направленности		
	В форме практической подготовки (задания ориентированы на профессиональную деятельность)	Включение прикладных модулей (отдельные темы дисциплин, МДК профессионального цикла)	Применение ДОТ
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	- Мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». - Выполнение творческого проекта	Безопасность жизнедеятельности	Обеспечение достижение ПР в полном объеме. Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся. Формирование индивидуальных образовательных траекторий

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата,			
--	--	--	--

принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках ПК 1.1. Документирование состояния инфокоммуникационных систем и их составляющих в процессе наладки и эксплуатации ПК 1.2 Поддерживать работоспособность аппаратно-программных средств устройств инфокоммуникационных систем ПК 1.3 Устранять неисправности в работе			
---	--	--	--

инфокоммуникационных систем ПК 1.4 Проводить приемо-сдаточные испытания компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня и оценку качества сетевой топологии в рамках своей ответственности ПК 1.5 Осуществлять резервное копирование и восстановление конфигурации сетевого оборудования информационно-коммуникационных систем ПК 1.6 Осуществлять инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, контроль оборудования после проведенного ремонта ПК 1.7 Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем ПК 2.1. Принимать меры по устранению сбоев в операционных системах ПК 2.2 Администрировать			
---	--	--	--

сетевые ресурсы в операционных системах. ПК 2.3 Осуществлять сбор данных для анализа использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей. ПУ 2.4 Осуществлять проведение обновления программного обеспечения операционных систем и прикладного программного обеспечения ПК 2.5 Осуществлять выявление и устранение инцидентов в процессе функционирования операционных систем ПК 3.1. Осуществлять поиск и устранение нетипичных неисправностей, возникающих в серверных операционных системах. ПК 3.2. Обновлять программное обеспечение серверных операционных систем			
--	--	--	--

и серверного программного обеспечения			
ПК 3.3. выполнять послеаварийное восстановление серверных операционных систем ПК 3.4 Администрировать серверные операционные системы			
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	- Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. - Документирование информационно-справочных материалов; требования к составлению справок, актов, телеграмм и др. и производственная гимнастика	Организационно-техническое обеспечение работы судов	Обеспечение достижение ПР в полном объеме. Обеспечение личностно-ориентированного подхода для разных категорий обучающихся. Формирование индивидуальных образовательных траекторий

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях ОК 8. Использовать средства			
---	--	--	--

физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках ПК 1.1. Документирование состояния инфокоммуникационных систем и их составляющих в процессе наладки и эксплуатации ПК 1.2 Поддерживать работоспособность аппаратно-программных средств устройств инфокоммуникационных систем ПК 1.3 Устранять неисправности в работе инфокоммуникационных систем ПК 1.4 Проводить приемосдаточные испытания компьютерных сетей и сетевого оборудования различного уровня			
--	--	--	--

и оценку качества сетевой топологии в рамках своей ответственности ПК 1.5 Осуществлять резервное копирование и восстановление конфигурации сетевого оборудования информационно-коммуникационных систем ПК 1.6 Осуществлять инвентаризацию технических средств сетевой инфраструктуры, контроль оборудования после проведенного ремонта ПК 1.7 Осуществлять регламентное обслуживание и замену расходных материалов периферийного, сетевого и серверного оборудования инфокоммуникационных систем ПК 2.1. Принимать меры по устранению сбоев в операционных системах ПК 2.2 Администрировать сетевые ресурсы в операционных системах. ПК 2.3 Осуществлять сбор данных для анализа			
---	--	--	--

использования и функционирования программно-технических средств компьютерных сетей. ПУ 2.4 Осуществлять проведение обновления программного обеспечения операционных систем и прикладного программного обеспечения ПК 2.5 Осуществлять выявление и устранение инцидентов в процессе функционирования операционных систем ПК 3.1. Осуществлять поиск и устранение нетипичных неисправностей, возникающих в серверных операционных системах. ПК 3.2. Обновлять программное обеспечение серверных операционных систем и серверного программного обеспечения ПК 3.3. выполнять послеаварийное восстановление			
---	--	--	--

серверных операционных систем ПК 3.4 Администрировать серверные операционные системы			
---	--	--	--

3.3. Индивидуальный проект как форма организации образовательной деятельности по реализации образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профессиональной направленности

Тип проекта	Способ реализации проекта	Темы проектов (выбирается 1 тема)
Творческий - направлен на развитие у обучающихся интереса, формирование навыков поиска информации и творческих способностей	Создание мультимедийной презентация, видеоролика	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту

3.4. Обоснование применения технологий дистанционного и электронного обучения для определенных элементов содержания общеобразовательной дисциплины

Цифровые инструменты	Применение цифровых инструментов для достижения результатов общеобразовательной дисциплины	Запись в реестре разрешенного программного обеспечения
«Яндекс.Диск (для Windows)»	ПО Яндекс.Диск предоставляет пользователю функциональную возможность хранения и передачи файлов. Набор основных функциональных характеристик ПО включает: Хранение файлов. Взаимодействие с сохраненными при помощи ПО файлами: Просмотр сохраненных файлов; Поиск по сохраненным файлам; Скачивание сохраненных файлов; Переименование сохраненных файлов; Удаление сохраненных файлов; Просмотр истории изменения файлов; Создание папок; Переименование папок; Удаление папок; Перемещение файлов между папками. Увеличение доступного объема хранимой информации. Синхронизация локальных папок с файлами и папками на удаленном источнике. Взаимодействие заметками: Создание заметки; Удаление заметки; Редактирование заметки.	Запись в реестре №12152 от <u>30.11.2021</u> произведена на основании поручения Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>30.11.2021</u> по протоколу заседания экспертного совета от <u>15.11.2021</u> №1414пр
Яндекс.Почта	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации со слушателями. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся)	Запись в реестре №6862 от 16.07.2020 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>15.07.2020</u> №333
Почта@mail.ru	Сетевой ресурс, используемый для коммуникации со слушателями. Кроме того, применяется для осуществления контроля учебного процесса (переписка: ответы на текущие вопросы, проверка домашних заданий обучающихся)	Запись в реестре №9596 от 04.03.2021 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>04.03.2021</u>

		<u>№131</u>
Power Point	Подготовка к практическим занятиям по ОД. Для проведения занятий используются презентации.	Запись в реестре №2538 от 23.12.2016 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>23.12.2016</u> <u>№682</u>
ВКонтакте (vk.com)	Используется для коммуникации с обучающимися	Искомый ресурс внесен в реестр социальных сетей в рамках статьи 10.6 Федерального закона от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» 13.09.2021
ЭБС IPRbooks	Обеспечение преподавателей и студентов электронной основной и дополнительной литературой	Запись в реестре №6880 от 01.09.2020 произведена на основании приказа Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>31.08.2020</u> <u>№429</u>
Вебинар.ру	Сервис видеоконференций	Запись в реестре №3316 от 30.03.2017 произведена на основании приказа Министерства цифрового

		развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации от <u>28.03.2017</u> <u>№146</u>
--	--	--

Раздел 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования

4.1. Объекты контроля по общеобразовательной дисциплине с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования

Предметный результат согласно ФГОС СОО	Результаты освоения (ОК)	Объект контроля с учетом профессиональной направленностью (ОК)	Методы контроля	Средства контроля	Результаты контроля с учетом профиля
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды,	Знать: Способы работы в коллективе и команде Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности. 2) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах,	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение гимнастических упражнений; - игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; -	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду Применение знаний и умений в области физической культуры в рамках подготовки к исполнению воинской

	ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях		спортивных секциях и др. 3) Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях. 4) Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели. 5) Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6) Тестирование с	составление профессиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств; - тестирование.	
--	---	--	--	--	--

			целью определения физической подготовленности. 7) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 8) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися		
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 8. Использовать	Знать: - сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности Уметь: Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet. Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение комплекса упражнений по легкой атлетике; - кроссовая подготовка - игра-соревнование - опрос;	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации; Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы; проявлять нетерпимость к коррупционному поведению	деятельностью. 2) Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. 3) Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности). 4) Анализ выполнения самостоятельной работы обучающимися. 5) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»	- выполнение нормативов контрольных заданий; - мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». Бинарное занятие: Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации». Выполнение	
--	--	--	---	---	--

				творческого проекта	
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Знать: основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств Уметь: Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	1) Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 2) Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). 3) Наблюдение и анализ деятельности	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet. Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение гимнастических упражнений; - Игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики	Осуществление контроля за показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в процессе выполнения видов работ профессиональной деятельности. Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности

			обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на применение основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. 4) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися. 5) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности	профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления; - определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности. - тестирование.	
4) владение физическими упражнениями разной функциональной	ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и	Знать: Способы организации собственной деятельности, выбора типовых методов и	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	способов выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество Уметь: владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	практических заданий, ориентированных на выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 2) Тестирование с целью определения физической подготовленности. 3) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 4) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися. 5) Наблюдение и анализ деятельности	Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий; - тестирование.	для овладением физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; осуществлением поиска информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
---	---	---	---	---	---

			обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»		
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знать: - способы владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере Уметь: - Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 2) Метод контрольных упражнений и нормативов. 3) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 4) Проверка	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; работы в команде, эффективного общения с коллегами, руководством, клиентами

			выполнения самостоятельной работы обучающимися. 5) Контрольные соревнования	деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Опрос; - тестирование. Бинарное занятие: ПМ 03.Выполнение работ по одной или несколькими профессиям рабочих, должностных служащих Выполнение работ по профессии 26409 Секретарь суда - Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной	
--	--	--	---	--	--

				деятельности. - Документирование информационно-справочных материалов; требования к составлению справок, актов, телеграмм и др. и производственная гимнастика	
6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Знать: положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Уметь: Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 2) Метод	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для овладением техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; работы в команде, эффективного

			контрольных упражнений и и нормативов. 3) Тестирование с целью определения теоретической подготовленности. 4) Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися. 5) Контрольные соревнования	заданий. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Опрос; - тестирование.	общения с коллегами, руководством, клиентами
--	--	--	--	--	---

4.2. Формы и методы текущего контроля общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Опрос	Целевая подборка работ слушателя, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах
2	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность
3	Проект	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся
4	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса
5	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность
6	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося

Результаты подготовки обучающихся при освоении общеобразовательной дисциплины определяется оценками:

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

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

Оценка	Показатель (проявления)
неудовлетворительно	По основам знаний: выставляется за непонимание и незнание материала программы. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: не владеет навыками самостоятельной работы по организации места занятий, не может подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. По уровню физической подготовленности: контрольные нормативы не выполнены, в физкультурно-спортивных мероприятиях участие не принимал.
удовлетворительно	По основам знаний: обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания. По уровню физической подготовленности: принял участие в 1 физкультурно-спортивном мероприятии.
хорошо	По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: имеются незначительные

	ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. По уровню физической подготовленности: принял участие в 2 и более физкультурно-спортивных мероприятиях.
отлично	По основам знаний: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или принял участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его. По уровню физической подготовленности: выполнены контрольные нормативы или нормы ГТО, или имеет достижения (разряд, грамоты, дипломы и т.п.) за участие в других соревнованиях (вне колледжа)

Раздел 5. Особенности организации учебных занятий при реализации общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности образовательной программы среднего профессионального образования

5.1. Специфика организации учебных занятий с учетом достижений, обозначенных выше результатов, механизмов, инструментов реализации профессиональной направленности общеобразовательной дисциплины

Приоритетными формами организации занятий следует определить:

1. Практическое занятие. Учитывая специфику предмета общеобразовательной дисциплины, в качестве которого выступает двигательная (физкультурная) деятельность, которая по своей направленности и содержанию ориентирована на совершенствование физической природы человека, практические занятия является основным видом учебной деятельности при реализации содержания дисциплины. Практические занятия направлены на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей, а также формирование умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность.

Виды практические занятий:

- Методико-практические занятия, направленные на освоение знаний, методов, обеспечивающих достижение практических (предметных) результатов по физической культуре, формирование общих и профессиональных компетенций. В методико-практических занятиях могут быть использованы имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения.

- Учебно-тренировочные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности обучающихся, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно - спортивной деятельности как фактору профессиональной успешности. Они обеспечивают как общую, так и профессионально-прикладную направленность.

2. Консультация (индивидуальная, групповая) проводится целенаправленно для обобщения и систематизации учебного материала, помощи в выполнении самостоятельной работы, освоения методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненно-важных целей.

3. Лекция – направлена на освоение теоретического материала, требующего подробного объяснения, иллюстраций, демонстраций для достижения лучшего понимания и усвоения обучающимися. Данный вид учебной деятельности при освоении содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» может применяться в рамках реализации прикладных модулей.

4. Самостоятельная работа ориентирована обеспечивает достижение результатов освоения ОД Физическая культура, ОК и ПК. В рамках самостоятельной работы обучающиеся выполняют проекты, разрабатывают и отрабатывают комплексы профессионально-прикладных физических упражнений, производственной гимнастики и др.

5. Мастер-классы.

6. Конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

5.2. Требования к материально-техническому оснащению

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

- кабинет общеобразовательных дисциплин
- оснащение кабинета

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I. Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
	спортивный зал	малый или большой
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:		
	репродукции к занятиям	размер не менее А4
Дополнительные:		
	презентации к занятиям	отражающие специфику дисциплины
	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

¹ 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"»

		10. Мяч гимнастический с насосом 55 см – 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 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.

5.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

Образовательная программа должна обеспечиваться учебно-методической документацией. Учебно-методическая документация по дисциплине включает: лекции; практические работы, перечень вопросов к текущему контролю и промежуточной аттестации.

5.4. Интернет-ресурсы

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

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

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

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

5.5. Программное обеспечение, цифровые инструменты

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

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

5.6. Основная 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 PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/139413>
- 2.Лях, В. И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд. — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132361>

5.7. Дополнительная печатная или электронная литература

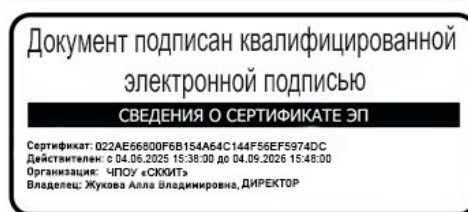
- 1.Матвеев, А. П. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-101691-8. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/132360>
- 2.Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2024. — 112 с. — ISBN 978-5-09-124961-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/149056>

5.8. Словари, справочники, энциклопедии, периодические материалы (журналы и газеты)

1. Каткова, А. М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 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>
- 2.Косоножкина, Л. В. Спорт в России и за рубежом: учебное пособие по развитию навыков устной речи / Л. В. Косоножкина, В. П. Зими́на. — 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>
- 3.Мамуля́н, А. С. Большой русско-английский спортивный словарь / А. С. Мамуля́н. — 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>
4. Журнал Вестник спортивной науки <https://www.iprbookshop.ru/63664.html>
5. Журнал Наука- 2020 <https://www.iprbookshop.ru/47481.html>

**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

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

Пятигорск-2026

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения программы:

гражданского воспитания:

- ☐ сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ☐ осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- ☐ принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- ☐ готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- ☐ готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- ☐ умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- ☐ готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

- ☐ сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ☐ ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- ☐ идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- ☐ осознание духовных ценностей российского народа;
- ☐ сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- ☐ способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ☐ осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ☐ ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

- ☐ эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- ☐ способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- ☐ убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- ☐ готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

- ☐ сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ☐ потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ☐ активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- ☐ готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

- ☐ готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- ☐ интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- ☐ готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

- ☐ сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- ☐ планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- ☐ активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- ☐ умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- ☐ расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- ☐ сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- ☐ совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- ☐ осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группах

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- а) базовые логические действия:
 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
 - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
 - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
- б) базовые исследовательские действия:
 - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- в) работа с информацией:
 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
 - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
 - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
 - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
 - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
- 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:
 - а) общение:
 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
 - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
 - владеть различными способами общения и взаимодействия;
 - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
 - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
 - б) совместная деятельность:
 - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
 - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
 - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников
 - обсуждать результаты совместной работы;
 - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
 - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
- 3. Овладение универсальными регулятивными действиями:
 - а) самоорганизация:
 - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
 - давать оценку новым ситуациям;
 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
 - оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты обучения:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение гимнастических упражнений; - игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление профиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств; - тестирование.
2	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet. Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение комплекса упражнений по легкой атлетике; - кроссовая подготовка - игра-соревнование - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим». Бинарное занятие: Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации». Выполнение творческого проекта
3	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet. Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение гимнастических упражнений;

		- Игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления; - определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности. - тестирование.
4	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Опрос. Выполнение нормативов контрольных заданий; - тестирование.
5	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): Гимнастика. Игра-соревнование. Кроссовая подготовка. Выполнение нормативов контрольных заданий. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Опрос; - тестирование. Бинарное занятие: ПМ 03. Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностных служащих Выполнение работ по профессии 26409 Секретарь суда - Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности. - Документирование информационно-справочных материалов; требования к составлению справок, актов,

		телеграмм и др. и производственная гимнастика
6	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельная работа: работа с конспектом, поиск информации в сети Internet Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки): - выполнение гимнастических упражнений; - игра-соревнование; - опрос; - выполнение нормативов контрольных заданий; - составление профессиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств; - тестирование.

2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПРОГРАММЫ

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Вопросы к опросу:

Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура и личность профессионала.

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

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

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение гимнастических упражнений:

Гимнастика. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику.

Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

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. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

- игра-соревнование:

Знаешь ли ты команды?

Игроки выстраиваются в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна группа, вторые — другая. Преподаватель подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров — рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «Прямо шагом — марш!» (слово «прямо» не нужно) или «На месте — стой!» (нужно только «на месте» или только «стой!») и т.д. Выполнять надо лишь правильные команды. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Через 3 мин. подводятся итоги.

Смена шеренг.

Исходное положение - играющие стоят лицом друг к другу в две шеренги. Выполняются упражнения по заданию преподавателя. Подается сигнал (свисток) и все играющие поворачиваются направо и совершают перебежку всей командой (строем) строго за направляющим против часовой стрелки на место противоположной команды. Если дан второй сигнал - все поворачиваются налево и двигаются по часовой стрелке на место другой команды. Очко получает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Солдаты и разведчики.

Преподаватель во время передвижения группы подает сигналы: «солдаты» или «разведчики». Занимающиеся сообразно сигналу, как солдаты, идут строевым шагом или как разведчики - в полуприседе (крадучись, как разведчики). Задание можно менять.

Быстрое построение.

Во время передвижения играющих в колонне «по одному» преподаватель подает команду: "В колонну по четыре (по три) стройся!" или " В круги четверками, стройся!". Играющие быстро образуют названный строй. Оставшиеся вне четверок получают штрафные очки. Такие построения повторяются несколько раз. По условиям игры четверки могут строиться в колонны, круг, взявшись за руки, шеренги.

Знание терминологии строевых упражнений.

Занимающиеся разделены на 4 отделения, каждое занимает свой квадрат зала! Отделения одновременно на своей территории выполняют команды преподавателя. Пример: "В 2 шеренги, стройся!" Каждое отделение выполняет все необходимые действия. Выигрывает отделение, лучше выполнившее команды.

Сбор-разбор пневматической винтовки

Соревнование проводится на время. Выигрывает тот, у кого время сбора-разбора меньше.

- выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

- составление профессиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств;

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вопросы к опросу:

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
Современное состояние здоровья молодежи.
Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
Двигательная активность.
Влияние экологических факторов на здоровье человека.
О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
Рациональное питание и профессия.
Режим в трудовой и учебной деятельности.
Активный отдых.
Вводная и производственная гимнастика.
Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
Материнство и здоровье.
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение комплекса упражнений по легкой атлетике;

Встречный бег

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

Скоростная эстафета

В эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девочки бегут по одному разу, мальчики — по два раза подряд.

Эстафетный бег по кругу.

Группа делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах центральной линии С, разделяющей спортивный зал пополам. По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обегав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т. д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш.

Игра-соревнование «Настольный теннис»

Правила игры стандартные.

- кроссовая подготовка:

Упражнения кроссовой подготовки:

- *На скорость.* К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

- *На общую выносливость.* Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменнотемповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

- *На специальную выносливость.* Сюда включены всего два упражнения: переменнотемповый и повторнотемповый бег. Первый – это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

- игра-соревнование

Сиамские близнецы

Команды построены в колонны «по два». Все задания выполняются вдвоём, взявшись за руки. Пара, разъединившая руки, наказывается штрафными очками. По сигналу начинают движение первые пары, выполняя по ходу эстафеты следующие задания: с 2-3 шагов, приседая и опираясь свободными руками, кувырок вперед на гимнастических матах; поднять с пола скакалку и пробежать до черты (5-6м), вращая скакалку свободными руками и сделав через неё обусловленное количество прыжков (4-5 и более); положив скакалку на пол и, взяв из ящика баскетбольный мяч, бегом вернуться назад, выполняя ведение мяча о пол поочередно свободными руками. Вторая пара, подхватив мяч, выполняет ту же серию заданий, только в обратном порядке. Третья пара вновь начинает задание с кувырка и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с меньшим количеством штрафных очков.

Транспортировка пострадавшего

Команда построена в колонну «по два» перед стартовой линией за своими направляющими, которые стоят отдельно перед строем. По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки (дистанция 10- 15м). Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из тех, кто нес), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и т.д.). Затем тоже повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника и т.д. Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

Способы переноски «пострадавшего» на руках:

- а) поддерживая плечи и ноги;
- б) поддерживая спину и ноги;
- в) сцепив руки в замок и посадив на них «пострадавшего»;

г) то же, сцепив наружные руки, а внутренними поддерживая спину «пострадавшего».

Способы переноски с помощью палок:

а) посадив «пострадавшего» на две палки, как в кресло;

б) то же, как на носилках.

Парная чехарда

Две, три и т.д. команд, стоящих в колонну по одному. Первые игроки отходят на 3 шага вперёд и наклоняются, упираясь руками в колени. По команде вторые игроки разбегаются и прыгают через первых, после чего становятся в такое же положение, как и первые. Третьи прыгают через обоих игроков. Четвертые через троих и т.д., до последнего игрока. Как только последний игрок перепрыгнул через всех и принял позу наклона, выпрямляется первый и прыгает через всех. Выигрывает команда быстрее перешедшая на другую сторону зала. Можно играть в чехарду парами. Для разгона разрешается делать не более трех шагов. Перепрыгнул через товарища, сделай три шага вперёд, чтобы тот мог разогнаться и прыгнуть через тебя. Дистанция 40-50м. Побеждает та пара, которая придет к финишу первой.

- выполнение нормативов контрольных заданий;

- мастер-класс «Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим».

Цель: определить профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; оказание первой помощи пострадавшим.

Первая помощь пострадавшим: сердечно-легочная реанимация; первая помощь при ударе током, ушибах, ранах, ожоги.

- бинарное занятие:

Безопасность жизнедеятельности «Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации».

Цель: определить основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.

- Выполнение творческого проекта

Темы проекта:

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

Рациональное питание и профессия.

Режим в трудовой и учебной деятельности.

Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Материнство и здоровье.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы к опросу:

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Коррекция фигуры.

Основные признаки утомления.

Факторы регуляции нагрузки.

Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение гимнастических упражнений:

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.

3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону.

4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.

5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.

6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.

7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.

10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 9

12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

- Игра-соревнование:

Кенгуру

Прыгать в этой игре нужно, отталкиваясь обеими ногами, как прыгает кенгуру. У каждого участника игры – лёгкий большой мяч. Все участники игры выстраиваются на линии старта и зажимают свои мячи коленями. Дистанция для прыжков 10-15м. По сигналу все прыгают в направлении финиша, стараясь не уронить мячи. Можно проводить игру и в порядке эстафеты.

Прыгалки

Разнообразны игры и прыжки со скакалкой. Прыгать можно, переступая с одной ноги на другую; на двух ногах с сомкнутыми стопами; прыгать на одной ноге (левой или 15 правой); прыгать при продвижении вперёд бегом. Преподаватель или ведущий показывает упражнение, остальные повторяют.

Забегалы

Для игры нужна верёвка длиной 2-3м. Верёвку крутят двое, а остальные участники по очереди забегают под крутящуюся верёвку, делают оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегают с противоположной стороны, уступая очередь следующему игроку. Способы прыжков усложняют, добавляя повороты на 180° и 360°, приседания, перевороты; забегая вдвоём или спиной вперёд и т.д. Увеличивается также скорость вращения верёвки. Побеждают те игроки, кто не совершит ни одной ошибки.

Кружила

Все играющие стоят вкруг на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Водящий стоит в центре круга с длинной скакалкой. Водящий, держа скакалку за один конец, начинает её крутить под ногами у стоящих вкруг, а все должны прыгать через неё. Уровень расположения скакалки над полом меняется – то выше, то ниже. Игрок, зацепивший скакалку, выбывает из игры. Позу, в которой игрок преодолевает скакалку, можно изменить – в приседе, в упоре лежа, когда только ноги подпрыгивают над скакалкой или только руки.

Соревнования «Стрельба из пневматической винтовки», а также в электронном лазерном типе

Выигрывает тот, кто больше набрал очков при стрельбе в мишень.

- выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование

- составление режима двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления.

Цель: научить составлять режим двигательной активности в течение рабочей недели с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления.

- определение и проведение анализа травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности.

Цель: научить определять и проводить анализ травмоопасных и вредных факторов в сфере профессиональной деятельности; соблюдение правил безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности.

Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Вопросы к опросу:

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

Игра-соревнование.

Пролезть в обруч

Обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 (нечётное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерив 10 шагов, пролезть в обруч. Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Прокати мяч

Команды построены в колонну по одному в стойке ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперёд и двумя руками посылает мяч назад между ног партнеров. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернётся с мячом на место направляющего.

Передача набивного мяча над головой и обратная передача с поворотом

Играющие садятся один позади другого в колонну (дистанция - выпрямленные ноги вперёд). Набивной мяч в руках у направляющего. По сигналу он поднимает мяч вверх (руки прямые) и, отклоняясь максимально назад, передает мяч следующему игроку. 06-кратно мяч передают слева (справа) от игроков. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание и без нарушения правил. Возможна передача мяча вперёд (развитие подвижности тазобедренного сустава).

Соревнования по шашкам, шахматам.

Правила стандартные.

Кроссовая подготовка.

Упражнения кроссовой подготовки:

- *На скорость.* К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной

скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

- *На общую выносливость.* Сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменно-темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

- *На специальную выносливость.* Сюда включены всего два упражнения: переменно-повторный и повторно-темповый бег. Первый - это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

- Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Гимнастика.

Комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 - 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 17 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вопросы к опросу:

- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
- Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.
- Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
- Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
- Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
- Значение мышечной релаксации.
- Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

Гимнастика.

Комплекс упражнений в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинающий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.
7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. –

Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.

8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз. 10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м. 11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. 18 То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

А – один партнер, Б – другой.

Игра-соревнование.

Придумай сам

Игроки двух команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его центру и рассчитываются по порядку. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на центр зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков. Игра длится 3—4 мин., и выигрывает команда, в которой сохранится больше игроков.

Не расцепись!

Команды по 3-5 человек выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией. По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо стоящему перед ним товарищу, сгибают правую ногу назад, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления. Эстафета может быть проведена как встречная.

Эстафета «Удержи палочку»

Игроки двух команд строятся друг против друга в одну колонну на расстоянии 3 метров. Направляющие команд придерживают рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку, накрыв её сверху ладонью. По сигналу они должны поменяться местами и подхватить палку своего напарника так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). После этого на место направляющих становятся следующие игроки команд. Если у кого-либо палка упала, его команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Игра-соревнование «Бадминтон»

Правила игры стандартные

Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с

различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Цель: научить разрабатывать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности; а также реализовать его на практике.

Разработка профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Цель: научить разрабатывать комплекс профилактических мер для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.

Разработка памяток по безопасным приемам ремонта спортивного электрического инвентаря.

Цель: научить разрабатывать памятки по безопасным приемам ремонта спортивного электрического инвентаря.

Бинарное занятие:

ПМ 03. Эксплуатация операционных систем

ПМ.04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих «Принимаемые меры по отслеживанию, предотвращению и устранению нештатных ситуаций», «Ведение учета плановой потребности в расходных материалах и комплектующих»

Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Вопросы к опросу:

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Выполнение практических заданий.

Практическое занятие: (в том числе в форме практической подготовки):

- выполнение гимнастических упражнений;

Комплекс упражнений 20 с резиновым бинтом длиной 2м шириной 5 см

1. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – растягивая бинт, руки вверх; 2 – и. п.

2. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вперед. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, растягивая бинт. 4 – и. п.

3. И. п. – бинт, сложенный вдвое, руки вверх. 1 – 3 – три пружинящих движения руками в стороны, 4 – и. п.

4. И. п. – наступить на середину бинта, концы в руках. 1 – согнуть руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и. п.

5. И. п. – наступить на середину бинта. 1 – левую руку в сторону вверх; 2 – правую руку в сторону вверх; 3 – левую руку в сторону вниз; 4 – правую руку в сторону вниз.
6. И. п. – левую руку вверх, правую назад. 1 – 2 – два рывка руками назад; 3 – 4 – поменять положение рук и два рывка руками назад.
7. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за голову, руки согнуты. 1 – 3 – три раза, прогибаясь, растягивать бинт в стороны, разгибая руки; 4 – и.п.
8. И. п. – бинт, сложенный вдвое, за спиной, правая рука согнута к плечу – левая за спиной. 1 – 3 – Три раза растянуть бинт, разгибая руки (правую вверх-в сторону, левую вниз – в сторону); 4 – и. п.

- игра-соревнование;

Мяч в тоннеле

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение - упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки разгибают руки, выполняя упор стоя согнувшись. 12 Направляющий толчком двух рук перекачивает мяч по образовавшемуся коридору и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегают на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый левофланговый встает для принятия мяча и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одношереножный строй. Это можно проделать один раз или столько сколько игроков в команде, т.е. каждый игрок побывает в роли направляющего.

Пролезь в обруч

Обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 (нечётное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерив 10 шагов, пролезть в обруч. Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Эстафета «Пингвины»

Команды делятся на подгруппы и выстраиваются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Направляющие одной из подгрупп зажимают между ногами мяч. По сигналу направляющие с мячом продвигаются прыжками вперёд и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим в другой колонне. Сами встают в конец этой подгруппы. Так действуют все игроки. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

- выполнение нормативов контрольных заданий; тестирование.

- составление профиограммы, определение профессионально-значимых физических и психических качеств, изучение возможностей форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств;

Цель: научить составлять профиограммы, определять профессионально-значимые физических и психических качества; изучить возможности форм и видов физкультурной деятельности, физических упражнений в развитии профессионально - важных качеств.

Требования к результатам обучения студентов специальной группы

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек: руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/ п	Физическ е способност и	Контроль ное упражнен ие (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выш е 4,3	5,1–4, 8 5,0–4, 7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5, 3 5,9–5, 3	6,1 и ниже 6,1
2	Координаци онные	Челночный бег 3'10 м, с	16 17	7,3 и выш е 7,2	8,0–7, 7 7,9–7, 5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8, 7 9,3–8, 7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выш е 240	195–2 10 205–2 20	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–1 90 170–1 90	160 и ниже 160
4	Выносливос ть	6- минутный бег, м	16 17	150 0 и выш е 150 0	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выш е 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягива ние: на	16	11 и выш	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

		высокой переклади не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количество раз (девушки)	17	е 12	9–10	4	18	13–15	6
--	--	--	----	---------	------	---	----	-------	---

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности
девушек основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Тесты для определения силы

- а) Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки, сколько можете. «Отжимаясь» не прогибайтесь. Оценка: «отлично» – 30 раз, «хорошо» – 20 раз, «удовлетворительно» – 15 раз.
- б) Лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги, не сгибая в коленях, до прямого угла, а затем опускайте их. Оценка: «отлично» – 50 раз, «хорошо» – 40 раз, «удовлетворительно» – 20 раз.
- в) Выполните максимальное количество приседаний, отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед. Оценка за одну минуту: «отлично» – 60 раз, «хорошо» – 55 раз, «удовлетворительно» – 40 раз.

Тесты для определения гибкости

- а) Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат. Оценка: от края тумбы вниз: «отлично» – 15см, «хорошо» – 10см, «удовлетворительно» – 5см.
- б) Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклонитесь влево, скользя левой рукой по бедру и согнув правую. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Чем меньше расстояние от кончиков пальцев левой руки до пола, тем лучше. То же в другую сторону.
- в) Боком к стене, руки опущены. Махом максимально поднимите правую ногу вперед - вверх. На стене отметьте место, к которому вы прикоснулись носком. Чем больше расстояние от места касания до пола, тем лучше результат. То же другой ногой. Ноги не сгибать, туловище не наклонять. Оценка: «отлично» – мах выше головы, «хорошо» – мах до головы, «удовлетворительно» – мах до груди.

Тесты для равновесия

определяются, как долго прстоишь в следующих положениях, не потеряв равновесия:

- а) Стоя на одной ноге и касаясь её колена пяткой другой ноги. Руки вытянуты вперед. Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.
- б) Стоя на одной ноге, другая отведена назад вверх, руки в стороны («ласточка»). Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

Тесты для определения быстроты

- а) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.
- б) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.
- в) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ
Системный администратор**

Задания к дифференцированному зачету

Дифференцированный зачет состоит из 1 теоретического вопроса и двух практических вопросов. При этом вопрос оказания сердечно-легочной реанимации общий.

Вопросы к опросу:

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и личность профессионала.
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».
5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
7. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
8. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
9. Современное состояние здоровья молодежи.
10. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
11. Двигательная активность.
12. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
13. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
14. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
15. Рациональное питание и профессия.
16. Режим в трудовой и учебной деятельности.
17. Активный отдых.
18. Вводная и производственная гимнастика.
19. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
20. Материнство и здоровье.
21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Практические задания.

1. Первая помощь пострадавшим:
 - сердечно-легочная реанимация;
 - первая помощь:
 - при ударе током,
 - ушибах,
 - ранах,
 - ожогах.
2. Организовать и провести комплекс гимнастических упражнений.

Задания к дифференцированному зачету

Дифференцированный зачет состоит из 1 теоретического вопроса и двух практических вопросов. При этом вопрос оказания сердечно-легочной реанимации общий.

Вопросы к опросу:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления.
7. Факторы регуляции нагрузки.
8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
12. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
14. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.
15. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
16. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
17. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
18. Значение мышечной релаксации.
19. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
20. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
21. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
22. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
23. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практические задания.

1. Первая помощь пострадавшим:
 - сердечно-легочная реанимация;
 - первая помощь:
 - при ударе током,
 - ушибах,
 - ранах,
 - ожогах.
2. Организовать и провести комплекс гимнастических упражнений.

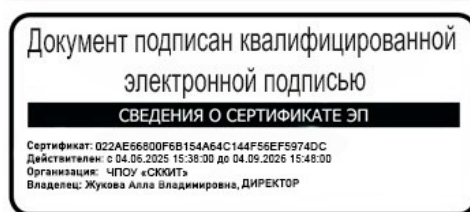
Оценка за дифференцированный зачет складывается из итоговой оценки успеваемости за семестр и оценки выполненного задания дифференцированного зачета.

Оценка	Показатель (проявления)
неудовлетворительно	По основам знаний: выставляется за непонимание и незнание материала программы. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: не владеет навыками самостоятельной работы по организации места занятий, не может подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. По уровню физической подготовленности: контрольные нормативы не выполнены, в физкультурно-спортивных мероприятиях участие не принимал.
удовлетворительно	По основам знаний: обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания. По уровню физической подготовленности: принял участие в 1 физкультурно-спортивном мероприятии.
хорошо	По основам знаний: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. По уровню физической подготовленности: принял участие в 2 и более физкультурно-спортивных мероприятиях.
отлично	По основам знаний: обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

	По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или принял участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его. По уровню физической подготовленности: выполнены контрольные нормативы или нормы ГТО, или имеет достижения (разряд, грамоты, дипломы и т.п.) за участие в других соревнованиях (вне колледжа)
--	---

**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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.06 СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Системный администратор

Пятигорск-2026

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)

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 конспектов

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

Работа с литературными источниками

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать предлагаемую 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 научно-популярном 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