

Рассмотрена и утверждена
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 022AE66800F6B154A64C144F56EF5974DC
Действителен: с 04.06.2025 15:38:00 до 04.09.2026 15:48:00
Организация: ЧПОУ «СККИТ»
Владелец: Жукова Алла Владимировна, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

1

Программа учебной дисциплины Адаптивная Физическая культура разработана в соответствии с:

- ФГОС 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 798 от 27.10.2023г., зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 76207 от 01.12.2023г.)

Укрупненная группа профессии: 40.00.00 Юриспруденция.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>4</u>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>5</u>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>16</u>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<u>19</u>
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	<u>23</u>
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	<u>42</u>

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы. Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция, квалификация – юрист

1.2 Место программы учебной дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла.

1.3. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины формируются следующие компетенции:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем программы учебной дисциплины и виды работы

Вид учебной работы	Объем в академических часах очная форма обучения	Объем в академических часах заочная форма обучения
Объем учебной дисциплины,	114	114
в том числе, реализуемый в форме практической подготовки	106	8
в том числе из объема учебной дисциплины:		
Теоретическое обучение	8	8
Практические занятия (если предусмотрено)	106	8
Самостоятельная работа (если предусмотрена)		98
Промежуточная аттестация / форма контроля	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Формы организации учебной деятельности обучающихся	Содержание форм организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов (очная форма)	Объем часов (заочная форма)	Коды реализуемых компетенций	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Теоретическое обучение	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	1	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Опрос.	15	1		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Теоретическое обучение	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	1	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практические занятия. Разработка дневника самоконтроля Опрос.	15	1		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика						
Тема 2.1.	Теоретическое	Основы методики самостоятельных занятий физическими	1	1	ОК 08	1

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	обучение	ми упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.				
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Опрос.	15			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Теоретическое обучение	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	2	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	15			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Практические занятия. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 2.5.	Практическое	(в том числе в форме практической подготовки)	1			2

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	занятие	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Раздел 3. Волейбол						
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Теоретическое обучение	Волейбол — это командная игра с мячом, в которой спортсмены находятся по разные стороны игровой площадки. Задача каждой из команд — в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идет с помощью рук. Название идет от английского «volley» (залп) и «ball» (мяч). Теория игры	1	1	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	1		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	1		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3

	работа					
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		2		3
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола Практическое занятие. Игра по правилам	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Раздел 4. Баскетбол						
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	1		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 4.3.	Практическое	(в том числе в форме практической подготовки)	1			2

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	занятие	Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	2	1		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Раздел 5. Гимнастика						
Тема 5.1. Строевые приемы	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт	Теоретическое обучение	Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	1		ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Теоретическое обучение	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	1		ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражне-	4			2

		ний по атлетической гимнастике. ППФП				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Теоретическое обучение	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		2	ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП				2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Раздел 6. Бадминтон						
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	2		2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 6.2.	Практическое	(в том числе в форме практической подготовки)	2			2

Подачи	занятие	Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка подач				
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 6.3. Нападающий удар	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры Практическое занятие. Игра по правилам	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Раздел 7. Настольный теннис						
Тема 7.1. Настольный теннис	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2			2
	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)						

Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Теоретическое обучение	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	1		ОК 08	1
	Практическое занятие	(в том числе в форме практической подготовки) Практическое занятие. Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	8			2

	Самостоятельная работа	Работа с конспектом, поиск информации в сети Internet		4		3
--	------------------------	---	--	---	--	---

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет						
			Итого	114	114	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению образовательной программы

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

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

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I. Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование:		
	Стол ученический	регулируемый по высоте
	Стул ученический	регулируемый по высоте
Дополнительное оборудование:		
	Магнитно-маркерная доска / флип-чарт	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:		
	настенный стенд	отражающий специфику дисциплины
Дополнительные:		
	Спортивный инвентарь	1. Коврик (мат) синий – 1 шт 2. коврики (маты) серый – 1 шт 3. Экспандер грудной – 2 шт 4. Набор мячей для настольного тенниса. 5. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт 6. Экспандер универсальный – 1 шт 7. Экспандер пружинный – 1 шт 8. Экспандер универсальный А – 912 – 1 шт 9. Мяч гимнастический с насосом 65 см – 1 шт 10. Мяч гимнастический с насосом 55 см –

¹ 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"»

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

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

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

3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению

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

3.3. Интернет-ресурсы

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

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

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

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

3.4. Программное обеспечение, цифровые инструменты

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

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

3.5. Основная печатная или электронная литература

1. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов: учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевешник [и др.]. — Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. — 108

с. — ISBN 978-5-7433-3615-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/141142.html>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2023. — 100 с. — ISBN 978-5-4488-1638-3. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО Москва: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131405>

3.6. Дополнительная печатная или электронная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // ЭБС Москва: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов: Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html>

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

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.1. Строевые приемы	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 6.2. Подачи	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 6.3. Нападающий удар	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 7.1. Настольный теннис	Опрос Выполнение практических заданий.

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

Результаты подготовки обучающихся при освоении учебной 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.

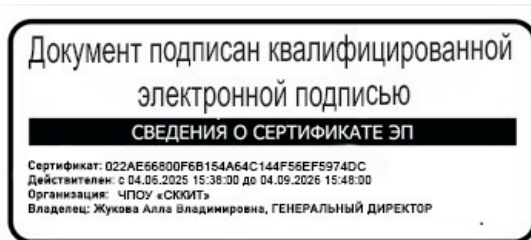
Оценка за дифференцированный зачет складывается из итоговой оценки успеваемости и оценки выполненного задания дифференцированного зачета.

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)

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

Рассмотрен и утвержден
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СК-
КИТ»
А.В. Жукова
«19» марта 2026

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Юрист

Пятигорск-2026

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

После освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

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

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Юрист

1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Опрос Выполнение практических заданий
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Опрос Выполнение практических заданий. Игра-соревнование
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Выполнение практических заданий
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Выполнение практических заданий.
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Выполнение практических заданий.
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Выполнение практических заданий.
Тема 3.6. Основы методики судейства	Выполнение практических заданий.
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Выполнение практических заданий.
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Выполнение практических заданий.

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Выполнение практических заданий.
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Выполнение практических заданий.
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Выполнение практических заданий.
Тема 5.1. Строевые приемы	Выполнение практических заданий.
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Выполнение практических заданий.
Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Опрос Выполнение практических заданий.
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Выполнение практических заданий.
Тема 6.2. Подачи	Выполнение практических заданий.
Тема 6.3. Нападающий удар	Выполнение практических заданий.
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Выполнение практических заданий.
Тема 7.1. Настольный теннис	Выполнение практических заданий.
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Опрос Выполнение практических заданий.

Матрица учебных заданий

2. ОПИСАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР ПО ПРОГРАММЕ

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопросы к опросу:

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

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

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

Вопросы к опросу:

Эффекты физических упражнений.

Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.

Разработка дневника самоконтроля

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

Вопросы к опросу:

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила техники безопасности при занятии физической культурой.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.

Выполнение практических заданий.

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

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега

Выполнение практических заданий.

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

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

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

Практические занятия. Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП

Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег

Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках

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

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

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

Перевод мяча идет с помощью рук.

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

Теория игры

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

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

Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП

Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП

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

Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП

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

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении

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

Тема 3.6. Основы методики судейства

Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу

Практическое занятие

Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах

Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола

Практическое занятие. Игра по правилам

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

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

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП

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

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

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

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП

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

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

Практическое занятие. Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе

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

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

Тема 5.1. Строевые приемы

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка строевых приёмов

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений

Тема 5.3. Юноши Гиревой спорт

Опрос

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

Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП

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

Тема 5.4. Девушки Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Опрос

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

Практическое занятие. Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ

Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.

Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.

Методы регулирования нагрузки.

Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.

Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП

Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне

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

Тема 6.2. Подачи

Практическое занятие. Практическое занятие. Отработка подач

Тема 6.3. Нападающий удар

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

Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону

Практическое занятие.

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

Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева

Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры

Практическое занятие. Игра по правилам

Тема 7.1. Настольный теннис

Практическое занятие.

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

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

Опрос

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

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

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

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

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

Практическое занятие.

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

Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств

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

Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов

Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Юрист

Задания к дифференцированному зачету

Темы рефератов

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

Задания к дифференцированному зачету

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Экспресс-оценка уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.

Задания к дифференцированному зачету

Тест по физической культуре (1 вариант)

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

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

2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?

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

3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Олимпийских Игр?

- А) зажжение олимпийского огня
- Б) гимн Олимпиады

4. Что такое осанка?

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

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

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

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

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

7. Какие способы передвижения применяются в баскетболе?

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

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

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

9. Легкая атлетика. Какая из дистанций является спринтерской?

- А) 30, 60 м
- Б) 200, 400 м
- В) 100 м

Г) все ранее перечисленные

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

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

11. Размеры волейбольной площадки (м):

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

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

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

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

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

14. Стойка волейболиста помогает игроку ...

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

15. Волейбол. Какой подачи не существует?

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

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

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

17. Лёгкая атлетика не включает дисциплину

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

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

- А) энергичное отталкивание ногами.

Б) прижимание к груди согнутых ног.

В) опора головой о мат.

19. Гимнастика. Строевые упражнения служат...

А) как средство общей физической подготовки

Б) как средство развития физических качеств

В) как средство управления строем

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

А) крепкий захват каната ногами

Б) проскальзывание ног при перехвате руками

В) поочередный перехват каната руками

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

А) может замениться, если хочет;

Б) продолжает играть;

В) автоматически выбывает из игры;

Г) судья делает предупреждение.

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

А) 30,60,100,200,400 м

Б) 800,1000,1500 м

В) 2000,3000 м

23. Как начинается игра в баскетбол?

А) жеребьевкой;

Б) вводом мяча из-за боковой линии;

В) спорным броском по центру.

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

А) подача повторяется этим же игроком;

Б) подача считается проигранной;

В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

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

А) 15:17

Б) 25:26

В) 25:27

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

1 -Б, 2-А, 3-А, 4-Б, 5-А, 6-В, 7-Б, 8-А, 9-Г, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-А

15-В, 16-В, 17-Б, 18-В, 19-В, 21-В, 22-А, 23-В, 24-Б, 25-В

Тест по физической культуре (2 вариант)

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

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

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

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

3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

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

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

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

14. Основными источниками энергии являются...

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

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

а) гимнастика; б) керлинг; в) бокс

16. Под закаливанием понимается ...

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

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

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

18. Правильное дыхание характеризуется...

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

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

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

20. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.

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

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

Критерии оценивания результатов теста:

100-80% - отлично

79-60% - хорошо

59-30 % – удовлетворительно

29 и менее – неудовлетворительно

Задания к дифференцированному зачету

Вопросы к дифференцированному зачету

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

Ситуационные задачи

1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону. Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?
2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?
3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок. В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?
4. Сделайте анатомический разбор видов движения в суставах туловища, верхних и нижних конечностей при преодолении барьеров:
 - в момент отрыва от опоры перед барьером (атака барьера) и после барьера;
 - в момент преодоления барьера.
5. Произведите анатомический разбор движений в суставах при выполнении полетной фазы прыжка в длину:
 - способом «согнув ноги»;
 - способом «ножницы»;
 - способом «прогнувшись».
6. При выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях спортсмен теряет равновесие. Укажите причину неустойчивого равновесия и помогите исправить недостаток.
7. Спортсмен Б при выполнении стойки на левой руке теряет равновесие быстрее, чем на правой. Укажите причину неустойчивости равновесия.
8. Как изменяется ОЦТ тела в зависимости от фазы дыхания? В какой из этих фаз при выполнении стойки на кистях на параллельных брусьях равновесие будет более устойчивым?

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

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

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

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

-подъем в 6 утра;

-утренняя гимнастика без водных процедур 15 мин;

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

-пребывание на воздухе 2 часа в день;

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

-сон 7 часов;

1. Все ли показатели являются оптимальными?

2. Ваши рекомендации по улучшению режима для спортсмена.

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

14. Разработайте памятку по соблюдению здорового образа жизни.

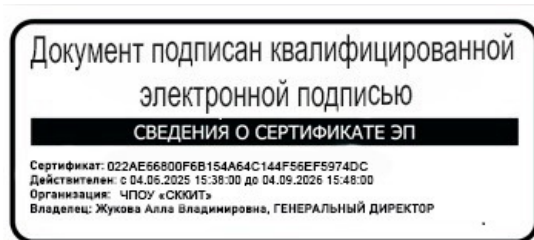
15. Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

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

Определите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.

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

Рассмотрены и утвержде-
ны
на Педагогическом совете
от 19.03.2026 Протокол №
03



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «СК-
КИТ»
А.В. Жукова
«19» марта 2026

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Юрист

Пятигорск-2026

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем. Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

Методические рекомендации по подготовке 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 после-

довательности. 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 ослаблению 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 попеременно;
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