

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Западный университет»***

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борзов Александр Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.08.2024 15:00:34
Уникальный программный ключ:
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a3

Утвержден(а):
Ректор ЧОУ ВО «СЗУ»
_____ А.А.Борзов
«27» августа 2024 г.
(приказ № 64/О/24
протокол Ученого совета
от «27» августа 2024 г. №05/24)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ –
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
07.02.01 АРХИТЕКТУРА**

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – ОЧНАЯ
СРОК ОБУЧЕНИЯ – 2 ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ
ГОД НАБОРА – 2024**

Примечание*:

Приказом ректора Частного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный университет» от 27.08.2024 № 64/О/24 внесены изменения в обязательные компоненты основной образовательной программы высшего образования в части изменения наименования образовательной организации (с Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» на Частное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный университет») реализуемой, для обучающихся 2024 года набора на 2024/2025 учебный год.

Изначально компоненты основной образовательной программы высшего образования, для обучающихся 2024 года набора на 2024/2025 учебный год, были утверждены приказом ректора Частного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский реставрационно-строительный институт» от 31.05.2024 № 31/О/24.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения РФ от 24.08.2022г. № 762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2023 № 843 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (далее – ФОП СОО);
- Примерной программой рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, ФГБОУ ДПО ИРПО, 2024.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.12 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРБ) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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;</p>

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
		соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	140
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	122
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды результатов обучения и компетенций
		Всего	
1	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры в спортивном и тренажёрных залах и на стадионе. Анкетирование. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Понятие «здоровый образ жизни». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.		
Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	
	Современные системы оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (1-4-я группы профессий).		
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Физические качества, средства их совершенствования.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Виды спорта			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой на стадионе и в спортивном зале. Знания о лёгкой атлетике: история; дисциплины, входящие в неё.		ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 1. Изучение истории развития футбола в мире и в РФ, подготовка реферата.	17	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, скоростно-силовой, повышение выносливости.		
Тема 2.2. Футбол	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях футболом. Знания о футболе: история игры, правила, амплуа игроков, судейство.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Изучение истории развития футбола в мире и в РФ, подготовка реферата.	13	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Футбол в профессии. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Качества, формирующиеся в процессе игры в футбол. Командная работа и лидерство, развитие эмпатии. Стратегическое мышление и принятие решений.		
Тема 2.3. Волейбол	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Знания о волейболе: история игры, правила, амплуа игроков, судейство.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Изучение истории развития волейбола в мире и в РФ, подготовка реферата.	24	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Волейбол в профессии. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Качества, формирующиеся в процессе игры в футбол. Командная работа и лидерство, развитие эмпатии. Стратегическое мышление и принятие решений.		
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях баскетболом. Знания о баскетболе: история игры, правила, амплуа игроков, судейство.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Изучение истории развития баскетбола в мире и в РФ, подготовка реферата.	24	
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Баскетбол в профессии. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Освоение комплексов упражнений для разминки, заминки.		

	Качества, формирующиеся в процессе игры в футбол. Командная работа и лидерство, развитие эмпатии. Стратегическое мышление и принятие решений.		
Тема 2.5. Требования ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Нормативы комплекса ГТО для разных ступеней. История ГТО	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Изучение нормативов и требований ГТО, подготовка реферата	14	
	Профессионально-ориентированное содержание Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.		
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой в тренажёрном зале. История развития атлетической гимнастики в России. Телосложение и его классификация. Упражнения атлетической гимнастики.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Изучение истории развития атлетической гимнастики в мире и в РФ, подготовка реферата.	14	
	Профессионально-ориентированное содержание Влияние атлетической гимнастики на организм человека. Основные принципы и правила питания занимающегося атлетической гимнастикой. Основы построения тренировочных программ. Примерные тренировочные программы по атлетической гимнастике с отягощениями.		
Тема 2.7. Акробатика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях акробатикой. Знания об акробатике: история развития в России.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 31. Изучение истории развития акробатики в мире и в РФ, работа с информационными источниками.	11	
	Профессионально-ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.8.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях плаванием, гигиенические основы плавания.	2	

Сухое плавание	Практическое занятие № 62. Изучение истории развития вида спорта «Плавание» в мире и в РФ, работа с информационными источниками.	5	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Профессионально-ориентированное содержание		
	Оздоровительные системы физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.		
	Самостоятельная работа	10	
	Дифференцированный зачёт	2	
Всего часов:		140	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

<p>Раздел легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические маты; - палочки эстафетные; - барьеры; <p>Раздел Спортивные игры «Волейбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи волейбольные; - стойки; - волейбольная сетка; <p>Раздел Спортивные игры «Баскетбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи баскетбольные; - щиты баскетбольные с кольцами; - конусы; <p>Раздел Спортивные игры «Футбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи футбольные; - футбольные ворота; - конусы. <p>Раздел «Гимнастика»</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические маты; - гимнастическая перекладина; - скакалки; - гимнастическая скамья; - гимнастическая лестница; <p>Кабинет «Тренажёрный зал», оснащенный оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплект гантелей; -комплект штанги с весами; -комплект гирь; -велотренажёры. <p>Раздел Спортивные игры «Зал для настольного тенниса»</p> <ul style="list-style-type: none"> - теннисные столы; - теннисные ракетки; - теннисные мячи. <p>«Спортивный стадион», оснащенный оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> -спортивные площадки для баскетбола и волейбола; -футбольное поле с воротами; -беговые дорожки; -прыжковая яма. 	<p>Раздел легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мягкие маты; - палочки эстафетные; - гранаты, <p>Раздел Спортивные игры «Волейбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи волейбольные; - стойки; - волейбольная сетка; <p>Раздел Спортивные игры «Баскетбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи баскетбольные; - щиты баскетбольные с кольцами; - конусы; <p>Раздел Спортивные игры «Футбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> -мячи футбольные; -футбольные ворота; -конусы. <p>Раздел «Гимнастика»</p> <ul style="list-style-type: none"> -гимнастические маты; -гимнастическая перекладина; -гимнастический конь, козёл; -параллельные брусья; -скакалки; -гимнастическая скамья; -гимнастическая лестница; <p>Кабинет «Тренажёрный зал», оснащенный оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплект гантелей; -комплект штанги с весами; -беговые дорожки; -комплект гирь; <p>Раздел Спортивные игры «Зал для настольного тенниса»</p> <ul style="list-style-type: none"> - теннисные столы; - теннисные ракетки; - теннисные мячи.
--	---

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Физическая культура Лях В.И. 10-11 класс Акционерное общество Издательство «Просвещение» (Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2023. - 288 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2146101> (дата обращения: 11.04.2024) – Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт «ФизкультУРА» - <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 06.06.2024).
2. Сайт «ВФВ. Официальный сайт ВФВ» - <https://volley.ru/> (дата обращения: 06.06.2024).
3. Сайт «Российская Федерация Баскетбола» - <https://russiabasket.ru/> (дата обращения: 06.06.2024).
4. Сайт «Всероссийская федерация легкой атлетики» - <https://rusathletics.info/> (дата обращения: 06.06.2024).
5. Сайт «Российский футбольный союз» - <https://rfs.ru/> (дата обращения: 06.06.2024).
6. Сайт «ВФСК ГТО» - <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 06.06.2024).
7. Сайт «Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга» - <https://kfis.gov.spb.ru/> (дата обращения: 06.06.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Оценка результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при выполнении контрольных нормативов, - при выполнении заданий на уроке - во время практических занятий - занятий в секциях - внеаудиторных мероприятиях

**Комплект оценочных материалов
по дисциплине ООД.12 Физическая культура разработан в соответствии с:**

- Учебным планом по специальности среднего профессионального образования 07.02.01 Архитектура, утвержденным приказом ректором ЧОУ ВО «СПБРСИ» 27.08.2024 г.;
- Рабочей программой по дисциплине ООД.12 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 07.02.01 Архитектура, утвержденным приказом ректором ЧОУ ВО «СПБРСИ» 27.08.2024 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура.

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; 	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 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;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	<ul style="list-style-type: none"> готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; 	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 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;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

Требования к рефератам

Тематика рефератов:

1. История развития лёгкой атлетики в России и мире.
2. История футбола: от истоков до современности.
3. История волейбола: становление и развитие в РФ.
4. История баскетбола: от создания до наших дней.
5. История и современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. История развития и основные направления атлетической гимнастики (бодибилдинга).
7. История развития спортивной и художественной акробатики.
8. История развития плавания: эволюция стилей и спортивных дисциплин.
9. Современные оздоровительные системы физической культуры и их функциональная направленность.
10. Формы и методы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
11. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом: дневник самоконтроля и его содержание.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) для архитекторов: цели, задачи, средства.
13. Производственная гимнастика: виды, методика составления и проведения комплексов упражнений.
14. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
15. Здоровый образ жизни студента: основы и практические рекомендации.
16. Методика составления и проведения комплексов утренней гигиенической гимнастики.
17. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (на примере профессии архитектора).
18. Основы методики развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.
19. Роль спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) в формировании личностных и профессиональных качеств.
20. Техника безопасности на занятиях физической культурой в спортивных залах и на стадионах.
21. Питание при занятиях физической культурой и спортом: основные принципы.
22. Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок.
23. История развития настольного тенниса в России и мире.
24. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом.
25. Влияние занятий атлетической гимнастикой на телосложение и здоровье человека.
26. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий в образовательном учреждении.

Структура реферата:

Введение

- Краткое описание темы и целей реферата.
- Актуальность темы.

Основная часть

- Теоретические основы темы
- История и эволюция (если применимо)
- Применение в современной экономике/бизнесе
- Примеры и кейсы
- Проблемы и вызовы
- Перспективы и тенденции развития

Заключение

- Выводы по результатам исследования.
 - Значение баз данных для современных информационных систем.
- Список использованных источников
- Перечень использованной литературы и интернет-ресурсов.

Критерии оценивания:

Структура и логика изложения (20%)

- Четкая структура работы (введение, основная часть, заключение).
- Логичность и последовательность изложения материала.

Содержание (40%)

- Полнота раскрытия темы.
- Описание основных этапов развития баз данных.
- Анализ современных тенденций.
- Примеры применения баз данных в информационных системах.

Аналитическая часть (20%)

- Глубина анализа роли баз данных в информационных системах.
- Наличие собственных выводов и оценок.

Оформление (10%)

- Соответствие требованиям к оформлению рефератов (шрифт, отступы, заголовки и т.д.).
- Корректное оформление ссылок и списка литературы.

Язык и стиль (10%)

- Грамотность и точность изложения.
- Научный стиль текста.

Требования к объему:

Объем реферата должен составлять 10-15 страниц печатного текста (шрифт Times New Roman, размер 12, интервал 1.5, поля 2 см со всех сторон).

Оценочные материалы

1 семестр

1. Вопросы с одним правильным ответом (отметьте верный вариант)

1. Что означает аббревиатура ВФСК «ГТО»?

Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08

- а) Всероссийский федеральный спортивный комплекс «Готовность к труду»
- +б) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
- в) Всероссийская федерация спортивных клубов «Готов к труду»
- г) Всероссийский физкультурный спортивный кружок «Готовность к обороне»

2. Какой документ рекомендуется вести для самоконтроля за физическим состоянием?

Формируемые результаты: ПРб 3, ОК 08

- а) Тренировочный дневник
- +б) Дневник самоконтроля
- в) Медицинскую карту
- г) График нагрузок

3. Что является основной целью производственной гимнастики?

Формируемые результаты: ПРб 2, ОК 01

- а) Увеличение мышечной массы
- +б) Профилактика переутомления и сохранение работоспособности
- в) Подготовка к соревнованиям
- г) Развитие гибкости

4. Что такое «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01
- а) Подготовка к профессиональным спортивным соревнованиям
 - +б) Развитие физических качеств, необходимых для конкретной профессии
 - в) Общая физическая подготовка для всех видов деятельности
 - г) Лечебная физкультура для работников
5. Физическая культура – это...
Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08
- а) Участие в соревнованиях.
 - +б) Часть культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие способностей человека.
 - в) Сдача нормативов по бегу и прыжкам.
 - г) Только занятия в спортивной секции.
6. Что является основным средством физической культуры?
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08
- а) Спортивный инвентарь.
 - +б) Физические упражнения.
 - в) Спортивные сооружения.
 - г) Медицинское наблюдение.
7. Какой метод самоконтроля позволяет оценить работу сердечно-сосудистой системы?
Формируемые результаты: ПРб 3, ОК 08
- а) Измерение роста
 - +б) Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС)
 - в) Измерение обхвата грудной клетки
 - г) Взвешивание
8. Основная стойка бегуна на короткие дистанции перед стартом называется...
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01
- а) Высокий старт.
 - +б) Низкий старт.
 - в) Старт с опорой на одну руку.
 - г) Старт движением.
9. Что развивает метание гранаты?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08
- а) Гибкость и координацию
 - +б) Скоростно-силовые качества и координацию
 - в) Выносливость и силу
 - г) Ловкость и быстроту
10. Какое физическое качество в первую очередь развивает длительный кроссовый бег?
Формируемые результаты: ПРб 6, ОК 08
- а) Силу
 - б) Быстроту
 - +в) Выносливость
 - г) Гибкость

2. Задания на соответствие

11. Установите соответствие между физическими качествами и средствами их развития в легкой атлетике.
Формируемые результаты: ПРб 4, ПРб 6, ОК 08

1. Быстрота
 2. Сила
 3. Выносливость
 - а) Бег на короткие дистанции (30-60 м)
 - б) Метание гранаты, толкание ядра
 - в) Кроссовый бег (1000 м и более)

Ответ: 1-а, 2-б, 3-в
12. Установите соответствие между понятиями и их определениями.
Формируемые результаты: ПРб 1, ПРб 2, ОК 08
1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
 2. Физическая культура
 3. Самоконтроль
 - а) Система мероприятий, направленных на укрепление здоровья и развитие физических способностей
 - б) Система наблюдений за своим здоровьем и физическим развитием
 - в) Активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья

Ответ: 1-в, 2-а, 3-б
13. Установите соответствие между элементами легкой атлетики и их характеристикой.
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08
1. Прыжок в длину с разбега
 2. Эстафетный бег
 3. Метание гранаты
 - а) Командный вид, передача эстафетной палочки
 - б) Циклическое движение с целью преодоления горизонтального расстояния
 - в) Ациклическое движение с целью броска снаряда на дальность

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в
14. Установите соответствие между видами упражнений и их назначением в профессионально-прикладной подготовке.
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 01
1. Упражнения для развития статической выносливости
 2. Упражнения для развития мелкой моторики
 3. Упражнения для снятия напряжения с глаз
 - а) Для архитекторов и чертежников
 - б) Для работников, длительно сохраняющих рабочую позу
 - в) Для всех специалистов, работающих за компьютером

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в
15. Установите соответствие между этапом обучения и его содержанием при разучивании техники бега на короткие дистанции.
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01
1. Изучение отдельно старта
 2. Изучение бега по дистанции
 3. Изучение финиширования
 - а) Отработка высокого темпа и расслабления мышц
 - б) Отработка положения «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
 - в) Отработка наклона туловища и броска грудью на финишную ленту

Ответ: 1-б, 2-а, 3-в
-

3. Вопросы с кратким ответом

16. Назовите основную нормативную основу системы физического воспитания населения России.
Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08
Ответ: ВФСК ГТО
17. Как называется комплекс упражнений, выполняемый в перерывах на работе для поддержания работоспособности?
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 01
Ответ: производственная гимнастика (физкультпауза)
18. Какой основной показатель измеряют для оценки нагрузки во время бега?
Формируемые результаты: ПРб 3, ОК 08
Ответ: пульс (ЧСС)
19. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01
Ответ: низкий старт
20. Как называется упражнение, состоящее из быстрого перекатывания вперед сгруппировавшись?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08
Ответ: кувырок вперед

2 семестр

1. Вопросы с одним правильным ответом (отметьте верный вариант)

1. Сколько игроков одной команды находится на поле во время игры в футбол?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
а) 10
+б) 11
в) 9
г) 12
2. Как называется удар по воротам с 11-метровой отметки в футболе?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
а) Угловой удар
б) Свободный удар
+в) Пенальти
г) Штрафной удар
3. Какой элемент в волейболе является первым приемом мяча после подачи соперника?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
а) Подача
б) Нападающий удар
+в) Прием мяча снизу
г) Блок
4. Сколько касаний мяча разрешено команде в волейболе до его перехода через сетку?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
а) Не более двух
+б) Не более трех
в) Не более четырех
г) Не ограничено
5. Как называется игрок в волейболе, который может свободно заменяться и специализируется на приеме подач?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

- а) Связующий
 - б) Доигровщик
 - в) Диагональный
 - +г) Либеро
6. Что такое «офсайд» в футболе?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
- +а) Положение «вне игры»
 - б) Грубая игра
 - в) Игра рукой
 - г) Неспортивное поведение
7. Какой технический прием в волейболе используется для атаки и завершения розыгрыша мяча?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
- а) Прием
 - +б) Нападающий удар
 - в) Блок
 - г) Вторая передача
8. Какой удар в футболе назначается, если мяч полностью пересек линию ворот от игрока обороняющейся команды?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
- а) Штрафной
 - б) Свободный
 - +в) Угловой
 - г) Пенальти
9. Подача в волейболе, при которой мяч летит без вращения по сложной траектории, называется...
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
- а) Силовая в прыжке.
 - +б) Планирующая.
 - в) Свеча.
 - г) Крученая.
10. Какой основной навык развивают спортивные игры (футбол, волейбол) для будущего архитектора?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01, ОК 04
- +а) Умение работать в команде и пространственное мышление
 - б) Развитие абсолютной силы
 - в) Совершенствование беговой выносливости
 - г) Развитие гибкости позвоночника

2. Задания на соответствие

11. Установите соответствие между спортивной игрой и ее основным инвентарем.

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08

- 1. Футбол
- 2. Волейбол
- 3. Баскетбол (для общего представления)
 - а) Мяч окружностью 75-78 см, кольцо на щите
 - б) Круглый кожаный мяч, ворота

в) Мяч окружностью 65-67 см, сетка

Ответ: 1-б, 2-в, 3-а

12. Установите соответствие между техническим элементом и видом спортивной игры.

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

1. Ведение мяча ногами
2. Верхняя передача двумя руками
3. Нападающий удар

а) Футбол

б) Волейбол

Ответ: 1-а, 2-б, 3-б

13. Установите соответствие между амплу игрока и его основной функцией.

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

1. Связующий (пасующий) в волейболе
 2. Вратарь в футболе
 3. Либеро в волейболе
- а) Организует атаку, выполняет вторую передачу
б) Защищает ворота, играет руками в своей штрафной
в) Специализируется на защите и приеме подач

Ответ: 1-а, 2-б, 3-в

14. Установите соответствие между физическим качеством и его проявлением в спортивных играх.

Формируемые результаты: ПРб 6, ОК 08

1. Ловкость
 2. Скоростная выносливость
 3. Координация
- а) Умение точно выполнять передачи и удары в движении
б) Способность быстро менять направление движения, обходить соперника
в) Поддержание высокой игровой активности на протяжении всего матча

Ответ: 1-б, 2-в, 3-а

15. Установите соответствие между нарушением в игре и его последствием.

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

1. Игра рукой в футболе (полевым игроком)
 2. Касание сетки в волейболе
 3. Заступ за линию при подаче в волейболе
- а) Потеря подачи или очко сопернику
б) Штрафной или пенальти в зависимости от места нарушения

Ответ: 1-б, 2-а, 3-а

3. Вопросы с кратким ответом

16. Как называется основной способ передвижения с мячом в футболе?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: ведение

17. Сколько сетов нужно выиграть для победы в волейбольном матче?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: три

18. Как называется прием в волейболе, когда игрок останавливает атакующий удар соперника у сетки?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: блокирование (блок)

19. Какой частью тела, согласно основным правилам, футболист может играть в мяч?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: любой, кроме рук

20. Как называется тактическое действие в футболе, когда мяч передается между двумя игроками в обход соперника?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: стенка

3 семестр

1. Вопросы с одним правильным ответом (отметьте верный вариант)

1. Как называется нарушение правил в баскетболе, когда игрок с мячом делает более двух шагов без владения?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

а) Аут

+б) Пробежка

в) Фол

г) Двойное владение

2. Сколько очков присуждается за бросок, совершенный из-за трехочковой линии в баскетболе?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

а) 1 очко

б) 2 очка

+в) 3 очка

г) 4 очка

3. Какой сигнал судьи в баскетболе обычно означает успешное попадание мяча в кольцо?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

а) Поднятие одной руки с двумя пальцами

б) Поднятие одной руки с тремя пальцами

+в) Разведение обеих рук в стороны (жест «засчитано»)

г) Скрещивание рук над головой

4. Какой из перечисленных тестов НЕ входит в обязательные испытания комплекса ГТО?

Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08

а) Бег на 100 м

б) Подтягивание из виса на высокой перекладине

в) Наклон вперед из положения стоя

+г) Жим штанги лежа

5. Упражнения с каким отягощением в атлетической гимнастике считаются базовыми для развития силы?

Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08

а) С гантелями

+б) Со штангой

в) На тренажерах

г) Со своим весом тела

6. Какой из видов тренинга в атлетической гимнастике направлен на развитие силовой выносливости?
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08
а) Тренинг с большими весами (1-5 повторений)
+б) Тренинг со средними весами и большим числом повторений (12-15)
в) Изометрические упражнения
г) Спринтерский бег
7. Что такое «разминочный подход» в атлетической гимнастике?
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08
а) Первый подход с рабочим весом
+б) Подход с небольшим весом для подготовки мышц и суставов
в) Завершающий подход на растяжку
г) Подход с максимальным весом
8. Как называется нарушение в баскетболе, когда мяч возвращается на свою половину поля после его перевода на половину соперника?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
а) 3 секунды
+б) Зона (возвращение в зону)
в) 5 секунд
г) Пробежка
9. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки?
Формируемые результаты: ПРб 2, ОК 08
а) Принцип доступности
б) Принцип наглядности
в) Принцип систематичности
+г) Принцип прогрессии нагрузки
10. Какой знак отличия является высшим в комплексе ГТО?
Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08
а) Бронзовый
б) Серебряный
+в) Золотой
г) Платиновый

2. Задания на соответствие

11. Установите соответствие между упражнением атлетической гимнастики и основной группой мышц, которые оно развивает.
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08
1. Жим штанги лежа
2. Становая тяга
3. Приседания со штангой
а) Мышцы ног и ягодиц
б) Мышцы груди, плечевого пояса и трицепсы
в) Мышцы спины, ног и всего тела
Ответ: 1–б, 2–в, 3–а
12. Установите соответствие между типом теста ГТО и его содержанием.
Формируемые результаты: ПРб 1, ПРб 6, ОК 08
1. Сила
2. Гибкость

3. Выносливость
- а) Наклон вперед из положения стоя
 - б) Бег на 3000 м (или 2000 м)
 - в) Подтягивание из виса на высокой перекладине (или рывок гири)
- Ответ: 1–в, 2–а, 3–б*
13. Установите соответствие между баскетбольным термином и его определением.
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
1. Дриблинг
 2. Пробежка
 3. Фол
- а) Нарушение правил, связанное с неправильным перемещением с мячом
 - б) Ведение мяча
 - в) Нарушение правил, связанное с неправильным контактом с соперником
- Ответ: 1–б, 2–а, 3–в*
14. Установите соответствие между принципом тренировки и его сутью.
Формируемые результаты: ПРб 2, ОК 08
1. Принцип систематичности
 2. Принцип доступности
 3. Принцип вариативности
- а) Регулярность занятий
 - б) Соответствие нагрузки возможностям занимающегося
 - в) Изменение упражнений для предотвращения адаптации
- Ответ: 1–а, 2–б, 3–в*
15. Установите соответствие между понятием и его определением в сфере физической подготовки.
Формируемые результаты: ПРб 2, ПРб 4, ОК 01
1. Разминка
 2. Заминка
 3. Интервальный метод
- а) Комплекс упражнений после тренировки для восстановления
 - б) Подготовительная часть для разогрева организма
 - в) Чередование периодов нагрузки и отдыха
- Ответ: 1–б, 2–а, 3–в*
3. Вопросы с кратким ответом
16. Как называется основное упражнение для мышц ног в атлетической гимнастике?
Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08
Ответ: приседания (со штангой)
17. Какой вес гири используется для выполнения норматива ГТО у мужчин (16-24 лет)?
Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08
Ответ: 16 кг
18. Как называется нарушение в баскетболе, когда мяч выходит за пределы площадки?
Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04
Ответ: аут
19. Как называется упражнение на гибкость в комплексе ГТО?
Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08
Ответ: наклон вперед

20. Какой период отдыха между подходами в силовой тренировке считается оптимальным для роста силы?

Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08

Ответ: 2-3 минуты

Шкала перевода баллов в оценку (для каждого семестрового теста):

Количество набранных баллов	Оценка (по 5-балльной системе)	Критерий (уровень освоения)
18 — 20 баллов	«5» (Отлично)	Высокий уровень освоения программы. Обучающийся демонстрирует прочные, системные знания и точное понимание всех ключевых понятий, правил, техник безопасности и методических основ. Возможны единичные несущественные ошибки.
15 — 17 баллов	«4» (Хорошо)	Уровень освоения выше среднего. Обучающийся показывает уверенные знания по большей части программы, понимает основные принципы. Допускаются некоторые неточности в деталях, терминологии или при установлении сложных соответствий.
11 — 14 баллов	«3» (Удовлетворительно)	Минимально допустимый (пороговый) уровень освоения. Обучающийся усвоил основные, фундаментальные понятия дисциплины, но знания носят фрагментарный характер. Имеются существенные пробелы в понимании взаимосвязей, технических деталей или методик.
Менее 11 баллов	«2» (Неудовлетворительно)	Уровень освоения программы недостаточный. Обучающийся не усвоил значительный объем обязательного материала, допускает грубые ошибки в определении базовых понятий, правил и принципов, что не позволяет считать результаты обучения достигнутыми.

1. Задания с одним правильным ответом (№1-10):

За каждый верно выбранный вариант ответа начисляется 1 балл.

Неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

2. Задания на соответствие (№11-15):

За полностью верное соответствие начисляется 1 балл.

Если в установлении соответствий допущена хотя бы одна ошибка, задание оценивается в 0 баллов.

3. Задания с кратким ответом (№16-20):

За каждый точный и правильный краткий ответ (слово, словосочетание, аббревиатура) начисляется 1 балл.

Ответ, содержащий несущественную орфографическую ошибку, но однозначно идентифицируемый как правильный (например, «дневник самоконтроля»), оценивается в 1 балл.

Неверный ответ, отсутствие ответа или ответ, не соответствующий сути вопроса (например, вместо «низкий старт» — «быстрый старт»), оценивается в 0 баллов.

4 семестр

Дифференцированный зачет

1. Вопросы с одним правильным ответом (отметьте верный вариант)

1. **Что является основной нормативной основой системы физического воспитания населения России?**

Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08

- а) Федеральный закон «Об образовании»
- +б) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)
- в) Учебная программа по физической культуре
- г) Правила конкретных видов спорта

2. **Что такое «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) для архитектора?**

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01

- а) Физическая подготовка для участия в стройотряде
- +б) Развитие физических качеств (статическая выносливость, мелкая моторика), необходимых для работы с чертежами и макетами
- в) Общая физическая подготовка без учета специфики профессии
- г) Подготовка к сдаче норм ГТО

3. **Какой комплекс упражнений предназначен для профилактики утомления и поддержания работоспособности во время работы?**

Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 01

- а) Утренняя гигиеническая гимнастика
- б) Разминка перед тренировкой
- +в) Производственная гимнастика (физкультпауза)
- г) Заминка

4. **Как называется тактическое нарушение в футболе, когда атакующий игрок находится ближе к воротам соперника, чем мяч и предпоследний игрок обороны?**

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

- а) Офсайд
- +б) Положение «вне игры» (офсайд)
- в) Затяжка времени
- г) Неспортивное поведение

5. **Какой акробатический элемент является базовым для обучения другим упражнениям и представляет собой перекат вперед в группировке?**

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08

- а) «Мост»
- +б) Кувырок вперед
- в) Стойка на лопатках
- г) «Колесо»

6. **Что такое «сухое плавание»?**

Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08

- а) Плавание в бассейне без брызг
- +б) Комплекс упражнений на суше, имитирующих технику движений пловца
- в) Вид спортивного плавания
- г) Метод обучения плаванию для начинающих

7. **Какой основной навык, развиваемый в спортивных играх (волейбол, баскетбол), наиболее важен для будущего архитектора?**

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01, ОК 04

- а) Умение высоко прыгать
- б) Развитие абсолютной силы рук
- +в) Навык командного взаимодействия и пространственного мышления
- г) Совершенствование беговой выносливости

8. **Как называется упражнение в атлетической гимнастике, являющееся базовым для развития мышц ног и ягодиц?**

Формируемые результаты: ПРб 4, ОК 08

- а) Жим штанги лежа
- +б) Приседания со штангой
- в) Становая тяга
- г) Подтягивания

9. **Какой документ рекомендуется вести для систематического наблюдения за своим физическим состоянием?**

Формируемые результаты: ПРб 3, ОК 08

- а) Медицинская карта
- +б) Дневник самоконтроля
- в) Тренировочный план
- г) График дежурств

10. **Какой знак отличия является высшим в комплексе ГТО?**

Формируемые результаты: ПРб 1, ОК 08

- а) Бронзовый
- б) Серебряный
- +в) Золотой
- г) Платиновый

2. Задания на соответствие

11. **Установите соответствие между физическим качеством и тестовым упражнением для его оценки в комплексе ГТО.**

Формируемые результаты: ПРб 1, ПРб 6, ОК 08

- 1. Сила
- 2. Гибкость
- 3. Выносливость
- а) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- б) Подтягивание из виса на высокой перекладине (или рывок гири 16 кг)
- в) Бег на 3000 м

Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

12. **Установите соответствие между спортивной игрой и ключевым техническим элементом.**

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

- 1. Волейбол
- 2. Баскетбол
- 3. Футбол
- а) Ведение мяча рукой (дриблинг)
- б) Верхняя передача двумя руками

в) Остановка мяча грудью

Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

13. Установите соответствие между видом спортивной деятельности и его основной прикладной пользой для архитектора.

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 01, ОК 04

1. Командные спортивные игры
2. Атлетическая гимнастика
3. Легкая атлетика (кросс)
 - а) Развитие выносливости для поддержания общей работоспособности
 - б) Развитие силовой выносливости мышц спины и корпуса для долгой работы в статичной позе
 - в) Воспитание навыков взаимодействия в коллективе, необходимых при работе над проектом

Ответ: 1–в, 2–б, 3–а

14. Установите соответствие между понятием и его определением.

Формируемые результаты: ПРб 1, ПРб 2, ПРб 3, ОК 08

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
2. Самоконтроль
3. Физическая культура
 - а) Часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей
 - б) Систематическое наблюдение за состоянием своего организма (пульс, самочувствие и т.д.)
 - в) Активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья

Ответ: 1–в, 2–б, 3–а

15. Установите соответствие между принципом тренировки и его краткой формулировкой.

Формируемые результаты: ПРб 2, ОК 08

1. Принцип систематичности
2. Принцип доступности
3. Принцип прогрессии нагрузки
 - а) Нагрузка должна соответствовать возможностям занимающегося
 - б) Регулярность и последовательность занятий
 - в) Постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки

Ответ: 1–б, 2–а, 3–в

3. Вопросы с кратким ответом

16. Как называется нарушение в баскетболе, когда игрок продвигается с мячом без ведения, сделав более двух шагов?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: Пробежка

17. Какой снаряд метают на уроках легкой атлетики для развития скоростно-силовых качеств?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08

Ответ: Граната (500-700 гр)

18. Сколько касаний мяча разрешено команде в волейболе до перевода его на сторону соперника (не считая касания на блоке)?

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04

Ответ: Три

19. **Как называется простейший метод самоконтроля, позволяющий оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку?**

Формируемые результаты: ПРб 3, ОК 08

Ответ: Подсчет пульса (ЧСС)

20. **Какой акробатический элемент представляет собой прогиб назад с опорой на руки и ноги?**

Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 08

Ответ: «Мост»

Шкала перевода баллов в оценку (для каждого семестрового теста):

Количество набранных баллов	Оценка (по 5-балльной системе)	Критерий (уровень освоения)
18 — 20 баллов	«5» (Отлично)	Высокий уровень освоения программы. Обучающийся демонстрирует прочные, системные знания и точное понимание всех ключевых понятий, правил, техник безопасности и методических основ. Возможны единичные несущественные ошибки.
15 — 17 баллов	«4» (Хорошо)	Уровень освоения выше среднего. Обучающийся показывает уверенные знания по большей части программы, понимает основные принципы. Допускаются некоторые неточности в деталях, терминологии или при установлении сложных соответствий.
11 — 14 баллов	«3» (Удовлетворительно)	Минимально допустимый (пороговый) уровень освоения. Обучающийся усвоил основные, фундаментальные понятия дисциплины, но знания носят фрагментарный характер. Имеются существенные пробелы в понимании взаимосвязей, технических деталей или методик.
Менее 11 баллов	«2» (Неудовлетворительно)	Уровень освоения программы недостаточный. Обучающийся не усвоил значительный объем обязательного материала, допускает грубые ошибки в определении базовых понятий, правил и принципов, что не позволяет считать результаты обучения достигнутыми.

4. Задания с одним правильным ответом (№1-10):

За каждый верно выбранный вариант ответа начисляется 1 балл.

Неверный ответ или его отсутствие — 0 баллов.

5. Задания на соответствие (№11-15):

За полностью верное соответствие начисляется 1 балл.

Если в установлении соответствий допущена хотя бы одна ошибка, задание оценивается в 0 баллов.

6. Задания с кратким ответом (№16-20):

За каждый точный и правильный краткий ответ (слово, словосочетание, аббревиатура) начисляется 1 балл.

Ответ, содержащий несущественную орфографическую ошибку, но однозначно идентифицируемый как правильный (например, «дневник самоконтроля»), оценивается в 1 балл.

Неверный ответ, отсутствие ответа или ответ, не соответствующий сути вопроса (например, вместо «низкий старт» — «быстрый старт»), оценивается в 0 баллов.