

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Северо-Западный университет»\***

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзова Елена Петровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.08.2025 17:18:46  
Уникальный программный ключ:  
47a1003be3dbelf519918b8c0b2351a3322

Утвержден(а):  
Ректор АНО ВО «СЗУ»  
\_\_\_\_\_ Е.П.Борзова  
«06» августа 2025 г.  
(приказ № 77/О/25  
протокол Ученого совета  
от «06» августа 2025 г. №03/25)

**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 Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет» от 06.08.2025 № 77/О/25 внесены изменения в обязательные компоненты основной образовательной программы высшего образования в части изменения наименования образовательной организации (с Частного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный университет» на Автономную некоммерческую организацию высшего образования «Северо-Западный университет») реализуемой, для обучающихся 2024 года набора на 2025/2026 учебный год. Изначально компоненты основной образовательной программы высшего образования, для обучающихся 2024 года набора на 2025/2026 учебный год, были утверждены приказом ректора Частного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный университет» от 30.05.2024 № 51/О/25.

**Санкт-Петербург, 2025**

**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 <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul> | <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> |

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

<sup>2</sup> 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 <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                    |
|                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |                                                                                |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, |

| Код и наименование формируемых компетенций                                  | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                             | <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"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <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 физической культуры для                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                      | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 | Общие <sup>1</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <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 <sup>1</sup>     | Дисциплинарные <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                    |
|                                            |                        | соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>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**

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

### 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                                       |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1             | ОК 01, ОК 04, ОК 08                     |
|                                                                                       | Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры в спортивном и тренажёрных залах и на стадионе. Анкетирование.<br>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.                                                                                                                                                                                                                       |               |                                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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). |               |                                         |
|                                                                                       | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                         |
|                                                                                       | 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                     |
| <b>Раздел 2. Виды спорта</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Лёгкая атлетика</b>                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>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                     |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                        |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|
|                                | <b>Практическое занятие № 1.</b> Изучение истории развития футбола в мире и в РФ, подготовка реферата.                                                                                                                                                                                                                            | 17 |                        |
|                                | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                        |
|                                | 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. |    |                        |
| <b>Тема 2.2.<br/>Футбол</b>    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях футболом. Знания о футболе: история игры, правила, амплуа игроков, судейство.                                                                                                                                                                            |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                | <b>Практическое занятие № 2.</b> Изучение истории развития футбола в мире и в РФ, подготовка реферата.                                                                                                                                                                                                                            | 13 |                        |
|                                | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                        |
|                                | 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.                                                                             |    |                        |
| <b>Тема 2.3.<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях волейболом. Знания о волейболе: история игры, правила, амплуа игроков, судейство.                                                                                                                                                                        |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                | <b>Практическое занятие № 3.</b> Изучение истории развития волейбола в мире и в РФ, подготовка реферата.                                                                                                                                                                                                                          | 24 |                        |
|                                | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                        |
|                                | 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.                                                                           |    |                        |
| <b>Тема 2.4.<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Знания о баскетболе: история игры, правила, амплуа игроков, судейство.                                                                                                                                                                      |    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                | <b>Практическое занятие № 4.</b> Изучение истории развития баскетбола в мире и в РФ, подготовка реферата.                                                                                                                                                                                                                         | 24 |                        |
|                                | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                        |
|                                | 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.                                                                                                                            |           |                        |
| <b>Тема 2.5.<br/>Требования ВФСК<br/>«ГТО»</b>   | <b>Содержание учебного материала</b><br>«Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Нормативы комплекса ГТО для разных ступеней. История ГТО                                                            | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                  | <b>Практическое занятие № 5. Изучение нормативов и требований ГТО, подготовка реферата</b>                                                                                                                                                                               | <b>14</b> |                        |
|                                                  | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                        |           |                        |
|                                                  | 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.               |           |                        |
| <b>Тема 2.6.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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,<br>ОК 08 |
|                                                  | <b>Практическое занятие № 6. Изучение истории развития атлетической гимнастики в мире и в РФ, подготовка реферата.</b>                                                                                                                                                   | <b>14</b> |                        |
|                                                  | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                        |           |                        |
|                                                  | 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.                 |           |                        |
| <b>Тема 2.7.<br/>Акробатика</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях акробатикой. Знания об акробатике: история развития в России.                                                                                                                                   |           | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                  | <b>Практическое занятие № 31. Изучение истории развития акробатики в мире и в РФ, работа с информационными источниками.</b>                                                                                                                                              | <b>11</b> |                        |
|                                                  | <b>Профессионально-ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                        |           |                        |
|                                                  | 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. |           |                        |
| <b>Тема 2.8.</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях плаванием, гигиенические основы плавания.                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                        |

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

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

### **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"> <li>- при выполнении контрольных нормативов,</li> <li>- при выполнении заданий на уроке</li> <li>- во время практических занятий</li> <li>- занятий в секциях</li> <li>- внеаудиторных мероприятиях</li> </ul> |

**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"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li> </ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> </ul> | <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"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> </li> </ul> | <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"> <li>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| 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"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul> | <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 перекачивания 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. Либера в волейболе
- а) Организует атаку, выполняет вторую передачу
- б) Защищает ворота, играет руками в своей штрафной
- в) Специализируется на защите и приеме подачи

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 ведения?

*Формируемые результаты: ПРб 5, ОК 04*

а) Аут

+б) Пробежка

в) Фол

г) Двойное ведение

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) Затычка 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, «денник 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.