

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борзова Елена Петровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.09.2025 16:37:02
Уникальный программный ключ:
47a1003be3dbe1f519918b8c0b2551a552279632

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
"Северо-Западный университет"**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

07.02.01 Архитектура

**Санкт-Петербург
2025**

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК. 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов - средства профилактики перенапряжения - способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины,	116
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	106

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
Раздел 1. Легкая атлетика		36/34	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК.08
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практическое занятие № 1.:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	<i>Практическое занятие № 2.:</i> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м	2	
	<i>Практическое занятие № 3.:</i> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	<i>Практическое занятие № 4.:</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<i>Практическое занятие № 5.:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие № 6.:</i> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	<i>Практическое занятие № 7.:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	<i>Практическое занятие № 8.:</i> Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие № 9.:</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.	2	

Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 10.:</i> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	<i>Практическое занятие № 11.:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 12.:</i> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<i>Практическое занятие № 13.:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 14.:</i> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	<i>Практическое занятие № 15.:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	<i>Практическое занятие № 16.:</i> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	<i>Практическое занятие № 17.:</i> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
Раздел 2. Баскетбол		20/18	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК.08
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 18.:</i> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	<i>Практическое занятие № 19.:</i> Правила игры. Учебная игра.	2	
	Содержание учебного материала	4	ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	

Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	<i>Практическое занятие № 20.:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	6	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 21.:</i> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	<i>Практическое занятие № 22.:</i> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 23.:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
Раздел 3. Волейбол		20/18	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	OK.08
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие № 24.:</i> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	<i>Практическое занятие № 25.:</i> Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 26.:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	<i>Практическое занятие № 27.:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 28.:</i> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	Содержание учебного материала	4	OK.08

Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	<i>Практическое занятие № 29.:</i> Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	<i>Практическое занятие № 30.:</i> Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	2	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие № 31.:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие № 32.:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Футбол		26/24	
Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	8	OK.08
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 33.:</i> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	<i>Практическое занятие № 34.:</i> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 35.:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
Тема 4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	6	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 36.:</i> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	<i>Практическое занятие № 37.:</i> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
Тема 4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	6	OK.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие № 38.:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	

Раздел 5. Атлетическая гимнастика		22/20	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	20	ОК.08
	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	<i>Практическое занятие № 39.:</i> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	4	
	<i>Практическое занятие № 40.:</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
	<i>Практическое занятие № 41.:</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	<i>Практическое занятие № 42.:</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	6	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	2	ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	<i>Практическое занятие № 43.:</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
Всего		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 304): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (73,9 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 401): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор Сканер; Принтер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,5 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающийся, с перечнем основного оборудования (аудитория № 402): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска;	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,1 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))

Проектор; Сканер; Принтер	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 305): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 306): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (15,4 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 307): Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (15,5 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для воспитательной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 303): Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер; Ударная установка; Устройства вывода звуковой информации: звуковые колонки и наушники	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для воспитательной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 403): Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся;	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (16,2 кв.м.; этаж 4, пом. 1--Н

Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Ноутбуки с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Принтер; Сканер; Электрическое фортепиано; Устройства вывода звуковой информации: звуковые колонки и наушники	(ч.п. №№ 1-19))
Специализированная многофункциональная учебная аудитория для занятий по физической культуре с перечнем основного оборудования (тренажерный зал (аудитория № 411)): Зеркало травмобезопасное; Тренажеры беговая дорожка (электрическая); Тренажеры эллипсоиды магнитные; Велотренажеры магнитные; Тренажеры на жим лежа; Тренажеры на жим стоя; Тренажеры для бицепсов; Тренажеры для пресса; Тренажеры для пресса ногами; Скамьи атлетические универсальная; Тренажеры для мышц спины; Стеллажи для гантелей; Комплекты гантелей обрезиненных; Штанги обрезиненные разборные; Мячи для фитнеса; Палки гимнастические; Упоры для отжиманий; Тумбы прыжковые атлетические; Музыкальный центр; Степ-платформы; Коврики гимнастические; Воланы; Ракетки для бадминтона; Сетка для бадминтона; Стойки для крепления бадминтонной сетки (стационарные, передвижные, пристенные); Наборы для игры в шахматы; Наборы для игры в шашки; Шахматные часы; Диски для баланса; Обручи гимнастические; Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (55,1 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

2. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0

3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0

3.2.2. Основные электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://minsport.gov.ru/>

2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

3. www.fizkult-ura.ru (Спортивный справочник)

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4711432>. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Умения:		

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх владеет техниками выполнения двигательных действий выполняет тактико-технические действия в игре выполняет требуемые элементы применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
--	--	--

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для проведения текущей и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
07.02.01 Архитектура

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект оценочных материалов предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:

Код ОК	Умения	Знания
ОК. 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов - средства профилактики перенапряжения - способы реализации собственного физического развития

Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Что понимается под физическим развитием?
3. Дать определение «Физическая культурная личность».
4. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
5. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
6. Что такое иммунитет?
7. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
9. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
10. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
11. Основные причины травматизма.
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды травм на занятиях физическими упражнениями.
15. Формы самоконтроля на занятиях физической культуры.
16. Какие приёмы самоконтроля при занятиях физической культурой ты знаешь?
17. Для чего нужен самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
18. Что является наиболее оптимальной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
19. Основные признаки внешнего утомления.
20. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

21. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
22. Что понимается под системой физических упражнений? Общая характеристика.
23. Охарактеризовать аттическую гимнастику как систему упражнений. Её направленность.
24. На решение каких задач направлены атлетические единоборства, как системы физических упражнений?
25. Ритмическая гимнастика является системой физических упражнений?
26. Раскрыть понятие «быстроты».
27. Раскрыть понятие ловкости.
28. Раскрыть понятие силы.
29. Раскрыть понятие координации.
30. Раскрыть понятие выносливости.
31. Раскрыть понятие гибкости.
32. Назвать виды спорта, оказывающие наибольший оздоровительный эффект.
33. Назвать основные части прыжка в высоту с разбега являются.
34. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?
35. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки?
36. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
37. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
38. Кто придумал баскетбол как игру?
39. Что такое "дриблинг"?
40. Что такое зонная защита?
41. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
42. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?
43. В каком году был изобретен волейбол?
44. Сколько времени дается команде при замене игрока?
45. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
46. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
47. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
48. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики.
49. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
50. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
51. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
52. Рассказать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
53. Назовите личностные качества человека, нормы и правила поведения в условиях

совместной деятельности, формирующихся в процессе занятий физической культурой

Тематика рефератов

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
Здоровый образ жизни.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение обучающимся запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на зачете выставляется с учетом оценок, полученных при сдаче контрольных нормативов и устного ответа на вопросы к зачету.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (17-18 лет)

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	17-18	14,2 и выше	14,5	15,0	17,0	17,6	18,0
2	Координационн ые	Челночный бег 10·10 м, сек	17-18	27,0	28,0	29,0	29,0 .	31,0	33,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	17-18	240 и выше	220	200	200 и выше	180-190	160
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев), минуты	17-18	3,40	3,55	4,10	 2,00	 2,10	 2,20
5	Силовые	Подтягивание, раз	17-18	12	10	8	18	15	12
		Поднимание туловища из положения лежа, за 30 сек	17-18	30 и выше	27	25	27	25	23
		Подъем переворотом, раз	17-18	4	3	2			
		Сгибание и разгибание рук, раз	17-18	12	10	7	12	10	8
		Комплексно-силовое упр., раз	17-18	46	42	38			

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (18-19 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	18-19	13,9 и выше	14,2	14,5	16,8	17,4	17,8
2	Координационн ые	Челночный бег 10·10 м, сек	18-19	26,0	27,0	28,0	28,0 .	30,0	32,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	18-19	250 и выше	230	210	210 и выше	190-200	170
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.)	18-19	3,30	3,45	4,00			
		Бег 500 м(дев),минуты					1,50	2,00	2,10
5	Силовые	Подтягивание, раз	18-19	14	11	9	20	18	15
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	18-19	40 и выше	35	30	30	27	25
		Подъем переворотом, раз	18-19	5	4	3			
		Сгибание и разгибание рук, раз	18-19	15	12	10	14	12	10
		Комплексно-силовое упр., раз	18-19	48	44	40			

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (19-20 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень подготовки					
				Юноши			Девушки		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 100 м, сек	19-20	13,7 и выше	14,0	14,3	16,5	17,0	17,5
2	Координационн ые	Челночный бег 10·10 м, сек	19-20	25,0	26,0	27,0	27,0 .	29,0	31,0
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	19-20	260 и выше	240	220	220 и выше	200-210	180
4	Выносливость	Бег 1000 м (юн.) Бег 500 м(дев),минуты	19-20	3,20	3,35	3,50	 1,45	 1,55	 2,05
5	Силовые	Подтягивание, раз	19-20	16	12	10	22	20	18
		Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	19-20	45 и выше	40	35	33	30	28
		Подъем переворотом, раз	19-20	6	5	4			
		Сгибание и разгибание рук, раз	19-20	18	15	12	16	14	12
		Комплексно-силовое упр., раз	19-20	52	48	44			

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	оценка	результаты		
		2 курс	3 курс	4 курс
1.Бег 500 м (мин, с)	5	2,00	1,50	1,45
	4	2,10	2,00	1,55
	3	2,20	2,10	2,05
2.Бег 100 м (сек)	5	17,0	16,8	16,5
	4	17,6	17,4	17,0
	3	18,0	17,8	17,5
3.Прыжок в длину с места (см)	5	200	210	220
	4	180	190	200
	2	160	170	180
4.Прыжок в длину с разбега (см)	5	320	340	360
	4	300	320	340
	3	280	300	320
5.Координационный тест — челночный бег 10·10 м (с)	5	29,0	28,0	27,0
	4	31,0	30,0	29,0
	3	33,0	32,0	31,0
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз)	5	18	20	22
	4	15	18	20
	3	12	15	17
7.Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)	5	12	14	16
	4	10	12	14
	3	8	10	12
8.Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	5	27	30	33
	4	25	27	30
	3	23	25	27
9.Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин.	5	150	160	170
	4	130	140	150
	3	110	120	130

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
2. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
3. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
4. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
5. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечнососудистой системы.
7. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
8. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
9. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
10. Основы техники бега на средние дистанции.
11. Физическая культура в профессиональной деятельности.
12. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
13. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
14. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
15. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
16. Легкая атлетика: основы техники прыжка в длину.
17. Бег в сочетании с ходьбой.
18. Баскетбол. Элементы тактики нападения и защиты.
19. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
20. Комплекс производственной гимнастики.
21. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
22. Основы техники бега на короткие дистанции.
23. Основы туризма: подготовка и материально-техническое обеспечение похода.

Критерии оценивания устного ответа

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.