

**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:
47a1003be3dbee1f519918b8c0b2351a3322

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
«СГ.04 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 России от 09.11.2023 № 843 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура»;
- Учебным планом по специальности среднего профессионального образования 07.02.01 Архитектура, утвержденным приказом ректором ЧОУ ВО «СПбРСИ» 06.08.2025 г.;
- Примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура, утвержденная приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-229/2024 от 17.06.2024.

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 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 средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки	- 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,	56
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	46
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

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, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	17	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		
	Практическое занятие №1. Подготовка инструкции по ТБ при занятиях спортом. Работа с тестом.	15	
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	13	ОК.08
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие №2. Просмотр игр и их обсуждение	11	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	22	ОК.08
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие №3. Просмотр игр и их обсуждение	20	
	Самостоятельная работа: Правила игры. Учебная игра.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		56	

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; Проектор; Сканер; Принтер	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А (44,1 кв.м.; этаж 4, пом. 10-Н (ч.п. №№ 1-19))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 305):	191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А

Стол 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	(16,2 кв.м.; этаж 3, пом. 9-Н (ч.п. №№ 1-18))
Помещение для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования (аудитория № 306): Стол 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): Стол 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; Стол 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; Стол 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 4, пом. 1--Н (ч.п. №№ 1-19))

Электрическое фортепиано; Устройства вывода звуковой информации: звуковые колонки и наушники	
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 имеет 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 PROФобразование : [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	оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
Умения:		
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки	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	оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

	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	
--	---	--

**Комплект оценочных материалов
по дисциплине СГ.04 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 СГ.04 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 СГ.04 Физическая культура.

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке:

Код ОК	Умения	Знания
ОК. 08	- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки	- 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

5 семестр

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа (10 заданий)

Код проверяемого элемента: ОК.08

Критерий оценки: Задание считается выполненным, если выбран правильный ответ. Максимум за блок – 10 баллов (по 1 баллу за вопрос).

- Что из перечисленного относится к основным средствам профилактики физического перенапряжения в профессиональной деятельности архитектора?**
 - Длительная работа за компьютером без перерывов.
 - Регулярное выполнение производственной гимнастики и комплексов упражнений для снятия утомления с глаз, шеи, спины. (+)
 - Увеличение продолжительности рабочего дня для сокращения сроков проекта.
 - Отказ от обеденного перерыва в пользу работы.
- Основная цель использования средств физической культуры в профессиональной деятельности – это:**
 - Достижение высоких спортивных результатов.
 - Подготовка к профессиональным спортивным соревнованиям.
 - Сохранение и укрепление здоровья, поддержание необходимого уровня физической подготовленности для эффективной работы. (+)
 - Исключительно коррекция фигуры.
- К «зонам риска» физического здоровья архитектора, связанным с профессиональной деятельностью, НЕ относится:**
 - Нарушения осанки, остеохондроз из-за малоподвижной работы.
 - Снижение остроты зрения из-за длительной работы с чертежами и за компьютером.
 - Снижение функции сердечно-сосудистой системы из-за гиподинамии.
 - Повышенный риск простудных заболеваний из-за работы в полевых условиях на стройплощадке. (+)

4. **Что понимается под «здоровым образом жизни» в контексте учебной дисциплины?**
а) Отсутствие вредных привычек.
б) Систематическая двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха. (+)
в) Занятия только одним видом спорта.
г) Периодическое посещение врача.
5. **Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой предписывает:**
а) Выполнять упражнения без предварительной разминки.
б) Проводить занятия на любой неподготовленной площадке.
в) Иметь соответствующую спортивную форму и обувь, выполнять команды преподавателя, не мешать другим обучающимся. (+)
г) Начинать бег с максимальной скорости.
6. **Для развития какой физической способности преимущественно используются бег на длинные дистанции и равномерный метод тренировки?**
а) Скорости.
б) Силы.
в) Выносливости. (+)
г) Гибкости.
7. **Основная цель низкого старта в беге на короткие дистанции:**
а) Экономия энергии на старте.
б) Максимально быстрое начало бега и эффективное выполнение стартового разгона. (+)
в) Удобство для бегуна.
г) Соблюдение традиций.
8. **Какова основная фаза в технике прыжка в длину с места, определяющая результат?**
а) Подготовка к прыжку (исходное положение).
б) Отталкивание. (+)
в) Полет.
г) Приземление.
9. **При финишировании в беге на короткие дистанции рекомендуется:**
а) Резко остановиться на финишной линии.
б) Выполнить «бросок» грудью или плечом на финишную ленточку (или воображаемую плоскость), не снижая скорости. (+)
в) Замедлить бег перед финишем.
г) Перейти на шаг.
10. **В эстафетном беге 4x100 м зона передачи эстафетной палочки составляет:**
а) 10 метров.
б) 20 метров. (+)
в) 30 метров.
г) Весь отрезок бега каждого участника.

Часть 2. Задания на установление соответствия

Код проверяемого элемента: ОК.08

Критерий оценки: Задание считается выполненным, если все соответствия установлены верно. Максимум за блок – 10 баллов (по 2 балла за задание).

Задание 1. Установите соответствие между видом бега и его основной тренировочной задачей:

1. Повторный бег 200 м
2. Равномерный бег 2000 м
3. Переменный бег 2000/3000 м

4. Контрольный тест 100 м
5. Эстафетный бег 4x100 м

А. Развитие специальной выносливости, умения менять темп.
Б. Совершенствование скоростных качеств, техники бега на короткой дистанции.
В. Развитие общей выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы.
Г. Совершенствование скоростной выносливости.
Д. Совершенствование командного взаимодействия, техники передачи палочки на высокой скорости.

Ответ: 1-Г, 2-В, 3-А, 4-Б, 5-Д

Задание 2. Установите соответствие между названием упражнения/элемента и видом спорта, в котором оно является ключевым:

1. Передача эстафетной палочки
2. Штрафной бросок
3. Верхняя прямая подача
4. Прыжок в длину с места
5. Ведение мяча

А. Легкая атлетика
Б. Баскетбол
В. Волейбол

Ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-Б

Задание 3. Установите соответствие между термином и его определением:

1. Физическая культура
2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
3. Профессиональная физическая подготовка
4. Техника двигательного действия
5. Физическое развитие

А. Наиболее рациональный способ выполнения двигательной задачи.
Б. Часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.
В. Активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья.
Г. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.
Д. Специализированный процесс, направленный на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, необходимых в конкретной профессии.

Ответ: 1-Б, 2-В, 3-Д, 4-А, 5-Г

Задание 4. Установите соответствие между видом занятия и его основной педагогической задачей:

1. Практическое занятие по совершенствованию техники низкого старта.
2. Практическое занятие по учебной игре в баскетбол.
3. Теоретическое занятие по основам здорового образа жизни.
4. Практическое занятие по равномерному бегу 3000 м.

5. Самостоятельная работа по изучению правил игры в волейбол.

- А. Формирование теоретических знаний о принципах сохранения здоровья.
- Б. Развитие анаэробной выносливости и волевых качеств.
- В. Закрепление теоретических знаний о правилах соревновательной деятельности.
- Г. Совершенствование скоростно-силовых качеств и техники начала бега.
- Д. Применение тактических комбинаций и техники в условиях, приближенных к соревновательным.

Ответ: 1-Г, 2-Д, 3-А, 4-Б, 5-В

Задание 5. Установите соответствие между средством физической культуры и его влиянием на профилактику профессиональных рисков архитектора:

- 1. Упражнения для мышц спины и шеи.
- 2. Кардиотренировки (бег, велотренажер).
- 3. Упражнения для глаз.
- 4. Командные спортивные игры (баскетбол, волейбол).
- 5. Растяжка (стретчинг).

- А. Профилактика гиподинамии, укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Б. Снятие зрительного утомления, улучшение кровообращения глазных мышц.
- В. Профилактика остеохондроза, снятие мышечных зажимов.
- Г. Развитие гибкости, профилактика мышечно-связочных травм.
- Д. Снятие психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных навыков.

Ответ: 1-В, 2-А, 3-Б, 4-Д, 5-Г

Часть 3. Задания с кратким ответом

Код проверяемого элемента: ОК.08

Критерий оценки: Задание считается выполненным, если дан точный и правильный краткий ответ. Допускаются синонимичные формулировки, раскрывающие суть. Максимум за блок – 30 баллов (по 2 балла за вопрос).

- 1. Перечислите три основных условия профессиональной деятельности архитектора, негативно влияющих на физическое здоровье.

Ответ (пример): Длительная статичная поза (сидя), повышенная зрительная нагрузка, гиподинамия.

- 2. Назовите два основных способа реализации собственного физического развития, доступных после окончания обучения.

Ответ (пример): Самостоятельные занятия по разработанным комплексам упражнений; посещение спортивных секций, фитнес-клубов.

- 3. Какое основное гигиеническое требование предъявляется к спортивной одежде для занятий легкой атлетикой?

Ответ: Она должна быть легкой, не стесняющей движений, из дышащих материалов и соответствовать погодным условиям.

- 4. Как называется отрезок дистанции, на котором разрешена передача эстафетной палочки?

Ответ: Зона передачи (эстафетная зона).

- 5. Какой командой (по правилам ИААФ) стартер начинает беговую дисциплину с низкого старта?

Ответ: Выстрел (или команда «Марш!» после команд «На старт!», «Внимание!»).

6. Какова стандартная длина дистанции в классическом эстафетном беге 4х100 метров у мужчин и женщин?
Ответ: 400 метров (4 х 100 м).
7. Назовите основное тактическое правило при беге на длинные дистанции (3000 м) для неподготовленного человека.
Ответ: Равномерное распределение сил по дистанции (равномерный бег).
8. Какой частью стопы выполняется отталкивание при прыжке в длину с места?
Ответ: Передней частью стопы (носком) с переходом на всю стопу.
9. Какова основная цель разминки перед выполнением основных тренировочных нагрузок?
Ответ: Разогрев организма, подготовка опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы к работе, профилактика травм.
10. Как называется физическое качество, характеризующее способность выполнять работу длительное время без снижения эффективности?
Ответ: Выносливость.
11. Назовите основной вид передвижения баскетболиста в защитной стойке.
Ответ: Приставные шаги (скольжение).
12. Как называется способ держания (хват) мяча при выполнении двух-handed shot (броска двумя руками от груди) в баскетболе?
Ответ: Пальцы широко расставлены, мяч лежит на подушечках пальцев и частично ладонях, большие пальцы направлены друг к другу.
13. Какой сигнал судьи в баскетболе означает пробежку (нарушение правила передвижения с мячом)?
Ответ: Вращение сжатыми кулаками перед грудью (или имитация поворота рук).
14. Назовите основную стойку волейболиста при приеме мяча в поле.
Ответ: Низкая стойка: ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, одна нога чуть впереди, туловище наклонено вперед, руки готовы к приему.
15. При каком счете в партии (сет) заканчивается обычная партия в волейболе (по современным правилам)?
Ответ: 25 очков, с обязательным преимуществом минимум в 2 очка.

Максимальный балл : 50 баллов.

Шкала перевода: 0-29 баллов – «неудовлетворительно», 30-39 – «удовлетворительно», 40-45 – «хорошо», 46-50 – «отлично».

бсеместр

Дифференцированный зачет

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа

Критерий: Задание считается выполненным, если выбран единственный правильный ответ.

1. (ОК 08: знания) Что является **основной целью** использования средств физической культуры в профессиональной деятельности архитектора?

- а) Достижение высоких спортивных результатов.
- б) Коррекция фигуры и улучшение внешнего вида.
- +в) Сохранение и укрепление здоровья, поддержание необходимого уровня физической подготовленности для эффективной работы.
- г) Получение спортивного разряда.

2. (ОК 08: знания) Какое из перечисленных условий **НЕ является** типичной «зоной риска» для физического здоровья архитектора?

- а) Нарушения осанки и остеохондроз из-за малоподвижной работы.
- б) Снижение остроты зрения от длительной работы с чертежами и ПК.
- в) Гиподинамия и ее последствия для сердечно-сосудистой системы.

+г) Повышенный риск производственных травм от падения с высоты.

3. (ОК 08: умения) Для профилактики перенапряжения мышц спины и шеи во время работы над проектом наиболее эффективно:

а) Работать без перерывов для быстрого завершения этапа.

+б) Регулярно выполнять комплексы производственной гимнастики.

в) Принимать обезболивающие препараты.

г) Сидеть в максимально расслабленной позе.

4. (ОК 08: знания) Основная фаза в технике прыжка в длину с места, напрямую определяющая его результат, — это:

а) Подготовка (исходное положение).

+б) Отталкивание.

в) Полет.

г) Приземление.

5. (ОК 08: знания) Для развития какого физического качества преимущественно используется равномерный метод бега на длинные дистанции?

а) Скорости.

б) Силы.

+в) Выносливости.

г) Гибкости.

6. (ОК 08: умения) Какой сигнал судьи в баскетболе означает нарушение правил «пробежка»?

а) Поднятая вверх рука с открытой ладонью.

б) Хлопок в ладоши.

+в) Вращение сжатыми кулаками перед грудью.

г) Скрещенные руки.

7. (ОК 08: знания) При каком счете в партии (сете) заканчивается обычная партия в волейболе по современным правилам?

а) 15 очков.

б) 21 очко.

+в) 25 очков, но с разрывом минимум в 2 очка.

г) 30 очков.

8. (ОК 08: умения) Основной вид передвижения баскетболиста в защитной стойке — это:

+а) Приставные шаги (скольжение).

б) Бег спиной вперед.

в) Прыжки.

г) Обычный бег.

9. (ОК 08: знания) Какой принцип оздоровительной тренировки предполагает постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок?

а) Принцип систематичности.

+б) Принцип постепенности.

в) Принцип наглядности.

г) Принцип сознательности.

10. (ОК 08: умения) Основная функция игрока «либеро» в волейболе — это:

а) Выполнение атакующих ударов.

б) Поддача.

+в) Игра в защите и прием подач.

г) Расстановка тактических схем.

Часть 2. Задания на установление соответствия

(Максимум: 15 баллов, по 3 балла за задание)

*Критерий: Задание считается выполненным только при **полном** и **правильном** установлении всех соответствий. Частично правильный ответ оценивается в 0 баллов.*

Задание 1. (ОК 08: знания) Установите соответствие между видом бега и его основной тренировочной задачей.

1. Повторный бег 4х200 м
2. Равномерный бег 3000 м
3. Контрольный бег на 100 м
4. Эстафетный бег 4х100 м
5. Переменный бег (ускорения 200 м / отдых 100 м)

А. Развитие общей выносливости.

Б. Совершенствование командного взаимодействия и техники передачи.

В. Совершенствование скоростных качеств.

Г. Развитие специальной (скоростной) выносливости.

Д. Развитие способности менять темп (специальной выносливости).

Ответ: 1-Г, 2-А, 3-В, 4-Б, 5-Д

Задание 2. (ОК 08: знания) Установите соответствие между термином и его определением.

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)
2. Физическое развитие
3. Профессиональная физическая подготовка
4. Техника двигательного действия
5. Физическая культура

А. Специализированный процесс подготовки к конкретной профессии.

Б. Наиболее рациональный способ выполнения двигательной задачи.

В. Процесс изменения естественных свойств организма в течение жизни.

Г. Активная деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.

Д. Часть общей культуры, направленная на укрепление здоровья.

Ответ: 1-Г, 2-В, 3-А, 4-Б, 5-Д

Задание 3. (ОК 08: умения) Установите соответствие между профессиональным риском архитектора и средством его профилактики с помощью физической культуры.

1. Синдром «сухого глаза», усталость глаз.
2. Остеохондроз шейного отдела.
3. Эмоциональный стресс, выгорание.
4. Гиподинамия.
5. Туннельный синдром запястья.

А. Кардиотренировки (бег, плавание).

Б. Упражнения для глаз (фокусировка, «пальминг»).

В. Участие в подвижных и командных играх.

Г. Упражнения для укрепления и растяжки мышц шеи.

Д. Упражнения для кистей и предплечий.

Ответ: 1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А, 5-Д

Задание 4. (ОК 08: знания) Установите соответствие между элементом спортивной игры и видом спорта.

1. Верхняя прямая подача.
2. Штрафной бросок.
3. Низкий старт.
4. Блокирование.
5. Ведение мяча с переводом за спиной.

А. Легкая атлетика

Б. Баскетбол

В. Волейбол

Ответ: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-В, 5-Б

Задание 5. (ОК 08: знания) Установите соответствие между правилом игры и видом спорта.

1. Не более 3 касаний мяча на своей площадке.
2. Игрок с мячом не может делать более двух шагов без ведения.

3. Передача эстафетной палочки только в 20-метровой зоне.
4. Запрещено касаться сетки во время игрового действия.
5. Мяч считается «аутом», если коснулся потолка.

А. Легкая атлетика (эстафета)

Б. Баскетбол

В. Волейбол

Ответ: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-В, 5-В

Часть 3. Задания с кратким ответом

(Максимум: 15 баллов, по 3 балла за вопрос)

Критерий: Задание считается выполненным, если дан точный и правильный краткий ответ. Допускаются синонимичные формулировки, раскрывающие суть.

1. (ОК 08: знания) Как называется отрезок дистанции в эстафетном беге, где разрешена передача палочки? (Ответ: Зона передачи)

2. (ОК 08: знания) Какой частью стопы выполняется основное отталкивание в прыжке в длину с места? (Ответ: Передней частью / носком)

3. (ОК 08: знания) Назовите физическое качество, характеризующее способность противостоять утомлению при длительной работе. (Ответ: Выносливость)

4. (ОК 08: умения) Как называется перемещение защитника в баскетболе для перекрытия пути атакующему игроку без мяча? (Ответ: Заслон)

5. (ОК 08: знания) Какой командой (по правилам ИААФ) стартер начинает бег с низкого старта после команд «На старт!» и «Внимание!»? (Ответ: Выстрел / команда «Марш!»)

Критерии оценки итогового балла за тест:

- «Отлично» (5): 46 - 50 баллов
- «Хорошо» (4): 40 - 45 баллов
- «Удовлетворительно» (3): 30 - 39 баллов
- «Неудовлетворительно» (2): Менее 30 баллов