

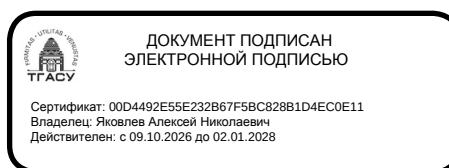
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ТГАСУ

_____ А.Н. Яковлев

21 октября 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Томск 2026

Программу составил(и):

Преподаватель СПО высшей категории _____ Шкребтий Ольга Викторовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»: формирование физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливает особый порядок освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	– распознавать задачу или проблему в профессиональном и социальном контексте; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	– актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором придется работать и жить; – структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	– -
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– способы и приемы коммуникации; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	– -
ПК 3.5. Формировать визуальную и презентационную части проекта информационной модели здания.	– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга организации коллектива	– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью в коллективе	– выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	96
Объем образовательной программы (аудиторная), в т.ч.	96
теоретическое обучение	
практическая подготовка	96
внеаудиторная (самостоятельная) работа, в том числе с использованием ДОТ	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта, домашней контрольной работы	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч., в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		22	
Тема 1.1. Техника низкого старта	Содержание	4	ОК 01 ОК 04
	В том числе практических занятий		
	1. Бег на короткие дистанции 60м, 100м, с низкого старта.		
	2. Бег на средние дистанции 400м, 800м, с низкого старта.		
Тема 1. 2. Техника эстафетного бега	Содержание	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
	В том числе практических занятий		
	4. Правила передачи эстафетной палочки.		
	5. Бег 4*100 м.		
Тема 1.3 Техника метания гранаты	Содержание	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
	В том числе практических занятий		
Тема 1.4 Развитие скоростно-силовых качеств	Содержание	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
	В том числе практических занятий		
	8 Многоскоки.		
Тема 1.5 Упражнения для развития общей выносливости	Содержание	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
	В том числе практических занятий		
	10 Длительный бег.		
	11 эстафеты.		
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол		24	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Содержание	4	ОК 08 ПК 3.5
	В том числе практических занятий		
	13 Перемещения: Бег (разновидность), ходьба (разновидность), Сочетание бега с прыжками.		
	14 Владение мячом, ловля мяча одной, двумя руками на месте и в движении.		
Тема 2.2 Техника игры в защите	Содержание	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	16 Перемещения в защитной стойке.		
Тема 2.3 Тактика игры в нападении	Содержание	4	ОК 01 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	18 Действия игрока до начала ведения.		
	19 Взаимодействие 2-х игроков в нападении – заслоны.		
20 Командные действия.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч., в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых соответствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 2.4 Тактика игры в защите	Содержание В том числе практических занятий 21 Индивидуальные действия: противодействие получению мяча, противодействие применению передач. 22 Групповые действия: противодействия заслону, коллективные отбор мяча, подстраховка. 23 Командные действия: личная защита, зонная защита.	4	ОК 01 ОК 08 ПК 3.5
Тема 2.5 Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	Содержание В том числе практических занятий 24 Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам и правилам баскетбола.	8	ОК 01
Раздел 3 Спортивные игры		24	
Тема 3.1 Волейбол	Практические занятия	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
Техника игры в нападении	25 Стойка волейболиста, перемещение, сочетание способов перемещений 26 Поддачи: верхняя прямая, нижняя прямая. 27 Прямой нападающий удар.		
Тема 3.2 Техника игры в защите	Содержание В том числе практических занятий 28 Прием мяча. 29 Страховка при нападающем ударе и блокировании. 30 Системы защиты.	4	ОК 01 ОК 04 ПК 3.5
Тема 3.3 Тактика нападения	Содержание В том числе практических занятий 31 Индивидуальные, групповые и командные действия	6	ОК 01 ОК 04
Тема 3.4 Тактика защиты	Содержание В том числе практических занятий 32 Индивидуальные, групповые и командные действия.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
Тема 3.5 Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	Содержание В том числе практических занятий 33 Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам и правилам волейбола.	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
Раздел 4 Лыжная подготовка		26	
Тема 4.1 Совершенствование техники строевых приемов с лыжами и на лыжах	Содержание В том числе практических занятий 34 Повороты на месте переступанием, махом, прыжком с опорой на палки, и без опоры (направо, налево, кругом).	6	ОК 01 ОК 08 ПК 3.5
Тема 4.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах	Содержание В том числе практических занятий 35 Переменные ходы: двушажный и четырехшажный 36 Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двушажный коньковый ход. 37 Переход от одновременных ходов к переменным и обратно 38 Прохождение дистанции (юноши 5 км, девушки – 3км.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5
Тема 4.3 Развитие скоростной выносливости	Содержание В том числе практических занятий 39 Передвижение по равнинной и слабопересеченной местности с максимальной скоростью. Длина отрезка 200-250 м. после пробега каждого отрезка – отдых. Общий объем скоростной работы до 3 км (юноши) и до 2 км (девушки).	6	ОК 08 ПК 3.5
Тема 4.4 Развитие общей выносливости	Содержание В том числе практических занятий 40 Длительное передвижение по равнинной местности с рав-	8	ОК 01 ПК 3.5

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч., в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	номерной скоростью до 7 км (юноши) и до 5 км (девушки).		
	Всего:	96	

3. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1.1. Специальные помещения для реализации программы

Специальное помещение № 101/12 (Спортивный зал), представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, Перечень основного оборудования: Спортивный инвентарь, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, коврики для занятия ритмической гимнастикой, скакалки, гантели, набивные мячи, инвентарь для занятия тяжелой атлетикой, столы и инвентарь для настольного тенниса, баскетбольные щиты, корзины для баскетбола, баскетбольные мячи. Вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, снарядная комната, сан. узлы).
Специальное помещение для самостоятельной и воспитательной работы №112/12. Перечень основного оборудования и технических средств обучения: специализированная мебель (столы и стулья) на 50 посадочных мест; проектор, экран настенный моторизованный, МФУ, расходные материалы, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, 9 единиц компьютерной техники с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГАСУ. Программное обеспечение: - ОС: Microsoft Windows 7 Профессиональный выпуск версия 2002. Microsoft Imagine Premium Идентификатор подписчика:1204042642 - OpenOffice.org 3.2 - свободное программное обеспечение Apache Software Foundation - 7-Zip - GNU LGPL v3; - DWG TrueView 2016 - Free soft
Специальное помещение для самостоятельной и воспитательной работы № 222/11. Перечень основного оборудования и технических средств обучения: специализированная мебель (столы и стулья) на 45 посадочных мест; проектор, экран настенный моторизованный, МФУ, расходные материалы, комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, 9 единиц компьютерной техники с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГАСУ. - геодезическая коллекция, состоящая из 21 теодолита разных годов выпуска, 9 видов нивелиров, 2 гиротеодолита, 5 визирных марок и дальномеров; - топографическая коллекция, состоящая из 9 видов кипрегелей, 7 видов буссолей, 3 экеров, дегреметра, 2 видов стереоскопов, планиметра ПУШ-600, 8 видов мензул, а также наборов компасов, реек, штативов и отвесов, мерных лент производства прошлых лет; - фотограмметрическая коллекция, состоящая из 3 видов стереометров и аэрофотоснимков прошлых лет.; - наглядные пособия: плакаты, различные общегеографические, тематические карты, планы, атласы, глобусы и др.; презентации, образцы лучших ручных и электронных работ выпускников факультета.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

1. Акишина Б. А. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие / Акишина Б. А., Юсупова Р. А. - Казань: КНИТУ-КАИ, 2026. - 292 с.. URL: <https://e.lanbook.com/book/526199>. URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/526199.jpg>
2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: Учебно-методическая литература / Новосибирский государственный педагогический университет. - 1. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2027. - 201 с.. URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=485106>. URL: <https://znanium.ru/cover/2262/2262652.jpg>

3.2.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие /; сост. С. Ю. Ивано-

ва; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2024. - 190 с.: ил., табл.. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=733059>

3.2.3. Методическая литература

1. Социально-педагогические аспекты физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, В.Э. Бельц, С.Н. Харлапов, Н.С. Ермакова. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2016. – 120 с. ISBN 5-93057-756-3

2. Башмак А. Ф. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Методика обучения игре в дартс: методические указания для практических занятий / Башмак А. Ф., Мезенцева В. А.. - Самара: СамГАУ, 2024. - 22 с.. URL: <https://e.lanbook.com/book/488720>. URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/488720.jpg>

3.2.4. Интернет-ресурсы

- Внешние электронные библиотечные системы (далее - ЭБС) <https://lib.tsuab.ru/resursy/elektronnye-resursy-biblioteki.php#tab-2>
- Внутренняя библиотечная система и электронный каталог собственный электронный каталог: <https://catalog.tsuab.ru/>
- Электронные ресурсы библиотеки: <https://lib.tsuab.ru/resursy/elektronnye-resursy-biblioteki.php#tab-0>
- Система электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle. <https://ido.tsuab.ru>
- Система проверки на объем заимствований: <https://incontext.ru/ru>
- Корпоративная почта «Томский государственный архитектурно-строительный университет»: <https://mail.tsuab.ru/>
- Официальный сайт Университета: <https://tsuab.ru>
- Портал достижений обучающихся на домене «Flamingo»: <http://flamingo.tsuab.ru>
- Официальные сообщества ТГАСУ:
 - Официальные каналы: VK: <https://vk.ru/newstsuab> MAX: https://max.ru/id7020000080_biz
 - Вузовский клуб, сайт: <https://tsuab.ru/extra-activities/cultureCreativity> VK: https://vk.com/studclub_tsuab
 - Спортивный клуб: сайт: <https://tsuab.ru/departments/sportsDepartment?lang=ru&tab=1> ; VK: <http://vk.com/sporttgasu>
 - Справочно-правовая система «Консультант Плюс»: <https://lib.tsuab.ru/resursy/ebs/spravochnaya-pravovaya-sistema-konsultant-plyus/>
 - Справочно-правовая система «Гарант»: <https://lib.tsuab.ru/resursy/ebs/informatsionno-pravovoe-obespechenie-garant/>

4. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГАСУ.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Паспорт фонда оценочных материалов

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Дисциплина направлена на формирование компетенций выпускника в соответствии с

распределением, указанным в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованы с использованием ресурсов ЭИОС ТГАСУ. Полный перечень оценочных материалов расположен в ЭИОС ТГАСУ.: <https://ido.tsuab.ru/>. Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания могут проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме.

5.2.1. Оценочные материалы при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается тестировании.

Критерии оценивания при тестировании:

- 85-100 баллов – при правильном и полном ответе на 10 вопросов;
- 75...84 баллов – при правильном ответе на 8-9 вопросов;
- 65...74 баллов – при правильном ответе на 5-7 вопросов;
- 0...64 – при правильном ответе только на 4 вопроса;

Шкала оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85-100
Шкала оценивания	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

Примерный перечень тестовых заданий

Содержание задания		Ключ
Установите соответствие между видом спорта и спортивным инвентарём, который используется в этом виде спорта: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		A-3, B-1, C-2, D-4
Вид спорта	Спортивный инвентарь	
A. баскетбол	1. клюшка и шайба	
B. хоккей	2. ракетка и мяч	
C. теннис	3. баскетбольный мяч и кольцо	
D. плавание	4. плавательная шапочка и очки	
Установите соответствие между физическим качеством и упражнением, которое его преимущественно развивает: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца:		A-4, B-2,13
Физические качества	Упражнения	
A. быстрота	1. бег на длинные дистанции	
B. сила	2. подтягивание на перекладине	
C. выносливость	3. наклон вперёд из положения сидя	
D. гибкость	4. бег на 60 метров с максимальной скоростью	
Установите соответствие между видом спорта и его характерной особенностью: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		A-2, B-3, C-1, D-4
Вид спорта	Характерные особенности	
A. плавание	1. выполнение упражнений на снарядах, с предметами и без них, развитие гибкости и координации	
B. лёгкая атлетика	2. передвижение по воде с использованием различных стилей (кроль, брасс, баттерфляй)	
C. гимнастика	3. бег, прыжки, метания, спортивная ходьба	
D. лыжные гонки	4. передвижение на лыжах по пересечённой местности	
Установите соответствие между физическим качеством и его определением: к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		A-2, B-4, C-3, D-1
Физические качества	Определения	

А. сила	1. способность выполнять движения с большой амплитудой		
В. быстрота	2. способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий		
С. выносливость	3. способность выполнять работу длительное время без утомления		
Д. гибкость	4. способность совершать движения в минимальный отрезок времени		
Комплекс физических упражнений, выполняемый утром для повышения работоспособности и укрепления здоровья, называется ... гимнастикой (именительный падеж).		Утренняя	
Способность организма противостоять утомлению при физической работе называется ... (именительный падеж).		Выносливость	
Какой вид физической активности относится к циклическим упражнениям? 1. Прыжок в длину 2. Бег на длинные дистанции 3. Поднятие штанги 4. Метание мяча		2 Циклические упражнения – это движения, которые многократно повторяются по одному и тому же кругу (циклу).	
Что необходимо выполнить перед основной частью тренировки? 1. Заминку 2. Разминку 3. Упражнения на растяжку в конце занятия 4. Дыхательную гимнастику после нагрузки		2 Разминка выполняется в начале занятия, чтобы подготовить мышцы, суставы и организм к предстоящей нагрузке и снизить риск травм.	
Какой вид спорта относится к игровым видам? 1. Плавание 2. Баскетбол 3. Бег на 100 метров 4. Гимнастика		2	
Что развивает упражнение «подтягивание на перекладине»? 1. Гибкость 2. Силу мышц рук и спины 3. Быстроту 4. Выносливость		2	
Что относится к лёгкой атлетике? 1. Плавание 2. Бег на короткие дистанции 3. Волейбол 4. Лыжные гонки		2	
Какое качество развивает бег на длинные дистанции? 1. Гибкость 2. Выносливость 3. Силу 4. Ловкость		2	

5.2.2. Оценочные материалы при промежуточной аттестации

Формами промежуточной аттестации является дифференцированный зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются ответы на тестовые задания.

Во время промежуточной аттестации обучающийся проходит тестирование.

Критерии оценивания при тестировании:

- 85-100 баллов – при правильном и полном ответе на 10 вопросов;
- 75...84 баллов – при правильном ответе на 8-9 вопросов;
- 65...74 баллов – при правильном ответе на 5-7 вопросов;
- 0...64 – при правильном ответе только на 4 вопроса;

Шкала оценивания:

Количество баллов	0...64	65...74	75...84	85-100
-------------------	--------	---------	---------	--------

Шкала оценивания	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
------------------	---------------------	-------------------	--------	---------

Примерный перечень тестовых заданий

Содержание задания		Ключ
Комплекс физических упражнений, выполняемый в начале занятия для подготовки организма к нагрузке, называется		Разминка
Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется ...		Гибкость
Какой вид спорта относится к циклическим упражнениям? 1. Метание мяча 2. Плавание 3. Прыжок в высоту 4. Поднятие штанги		2
Что развивает упражнение «наклон вперёд из положения стоя»? 1. Силу 2. Гибкость 3. Быстроту 4. Выносливость		2
Установите соответствие между физическим качеством и его определением:		A-3, B-1, C-2, D-4
Качество	Определение	
A. Сила	1. Способность выполнять движения с большой амплитудой	
B. Гибкость	2. Способность противостоять утомлению при физической работе	
C. Выносливость	3. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий	
D.Простота	4. Способность выполнять движения за минимальное время	
Установите соответствие между видом спорта и его типом:		A-2, B-1, C-4, D-3
Вид спорта	Тип	
A. Волейбол	1. Циклический вид спорта	
B. Плавание	2. Командный игровой вид спорта	
C. Бокс	3. Силовой вид спорта	
D. Тяжелая атлетика	4. Единоборство	
Установите соответствие между частью занятия и её содержанием:		A-2, B-3, C-1
Часть занятия	Содержание	
A. Подготовительная часть	1. Восстановление организма, подведение итогов	
B. Основная часть	2. Разминка, подготовка организма к нагрузке	
C. Заключительная часть	3. Разучивание и выполнение основных упражнений	
Установите соответствие между упражнением и качеством, которое оно развивает.		A-2, B-1, C-4, D-3
Упражнение	Качество	
A. Подтягивание на перекладине	1. Гибкость	
B. Наклон вперёд стоя	2. Сила	
C. Бег на длинные дистанции	3. Быстрота	
D. Бег на 60 метров	4. Выносливость	
Установите правильную последовательность частей занятия по физической культуре. 1. Основная часть 2. Заключительная часть 3. Подготовительная часть (разминка)		3,1,2
Установите правильную последовательность этапов выполнения прыжка в длину с разбега. 1. Приземление 2. Разбег 3. Отталкивание 4. Полёт		2,3,4,1
Установите правильную последовательность увеличения дистанции бега. 1. Бег на 100 метров 2. Бег на 400 метров		3,1,2,4

Содержание задания	Ключ
3. Бег на 60 метров 4. Бег на 3000 метров	
Установите правильную последовательность этапов закаливания организма. 1. Обтирание 2. Обливание водой 3. Воздушные ванны 4. Купание в холодной воде	3,1,2,4
Вид спорта, в котором играют через сетку руками, называется ...	Волейбол
Игра, в которой две команды забрасывают мяч в кольцо, называется ...	Баскетбол
Спортивная игра на льду с шайбой и клюшками называется ...	Хоккей
Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания, называется ...	Легкая атлетика
Объясните, почему важно делать разминку перед физической нагрузкой.	Разминка важна потому, что она готовит мышцы, суставы и организм к нагрузке и снижает риск травм.
Объясните, что такое выносливость и для чего она нужна человеку.	Выносливость – это способность организма противостоять утомлению, и она нужна для длительной работы и хорошего самочувствия.
Объясните, почему утренняя гимнастика полезна для здоровья.	Утренняя гимнастика полезна потому, что она повышает работоспособность, укрепляет мышцы и улучшает настроение на весь день.
Объясните, что такое закаливание и как оно влияет на организм.	Закаливание – это повышение устойчивости организма к холоду с помощью воздуха, воды и солнца, и оно укрепляет иммунитет.
Что нужно сделать перед основной частью тренировки? 1. Заминку 2. Разминку 3. Растяжку в конце занятия Дыхательную гимнастику после нагрузки	2 Разминка выполняется в начале занятия, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке и снизить риск травм, а заминка и растяжка проводятся после основной части.
Какое упражнение развивает гибкость? 1. Подтягивание на перекладине 2. Наклон вперед из положения стоя 3. Бег на 100 метров 4. Отжимание от пола	2 Наклон вперед выполняется с большой амплитудой и растягивает мышцы, поэтому развивает именно гибкость, тогда как остальные упражнения направлены на силу или быстроту.
Какой вид спорта входит в программу зимних Олимпийских игр? 1. Футбол 2. Плавание 3. Лыжные гонки 4. Баскетбол	3
Как называется нарушение целостности кости при травме? 1. Ушиб 2. Вывих 3. Перелом 4. Растяжение	3
Что нужно сделать при растяжении связок? 1. Продолжить нагрузку 2. Приложить холод и обеспечить покой 3. Растереть больное место 4. Прогреть место травмы	2
Какой вид спорта относится к единоборствам?	1

Содержание задания		Ключ
1. Бокс 2. Волейбол 3. Плавание 4. Гимнастика		
Установите соответствие между травмой и её признаком		A-2, B-1, C-3, D-4
Травма	Признак	
A. Перелом	1. Боль, отёк, нарушение движения в суставе	
B. Вывих	2. Нарушение целостности кости	
C. Ушиб	3. Повреждение мягких тканей без нарушения кожи	
D. Растяжение	4. Повреждение связок, боль при движении	
Установите соответствие между понятием и его определением:		A-2, B-1, C-3, D-4
Понятие		
A. Разминка	1. Комплекс упражнений в утреннее время	
B. Утренняя гимнастика	2. Комплекс упражнений в начале занятия	
C. Заминка	3. Упражнения в конце занятия для восстановления организма	
D. Тренировка	4. Систематический процесс развития физических качеств	
Установите соответствие между видом спорта и его инвентарём:		A-2, B-1, C-4, D-3
Вид спорта	Инвентарь	
A. Хоккей	1. Мяч и корзина	
B. Баскетбол	2. Шайба и клюшка	
C. Волейбол	3. Ракетка и волан	
D. Бадминтон	4. Мяч и сетка	
Установите соответствие между составляющей здорового образа жизни и её характеристикой:		A-2, B-1, C-4, D-3
Составляющая	Характеристика	
A. Рациональное питание	1. Чередование труда и отдыха в течение дня	
B. Режим дня	2. Сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов	
C. Закаливание	3. Регулярная физическая активность	
D. Двигательная активность	4. Повышение устойчивости организма к холоду	
Установите правильную последовательность действий при оказании первой помощи при вывихе. 1. Обеспечить покой повреждённой конечности 2. Приложить холод к месту травмы 3. Оценить состояние пострадавшего 4. Обратиться к врачу		3,1,2,4
Установите правильную последовательность выполнения кувырка вперёд. 1. Группировка 2. Исходное положение – упор присев 3. Перекат через спину 4. Выход в упор присев		2,1,3,4
Установите правильную последовательность этапов тренировки по наращиванию нагрузки. 1. Увеличение продолжительности упражнения 2. Разминка 3. Увеличение количества повторений 4. Заминка и растяжка		2,3,1,4
Установите правильную последовательность действий при утренней гимнастике. 1. Упражнения для мышц туловища 2. Потягивание и ходьба 3. Дыхательные упражнения и водные процедуры 4. Упражнения для рук и ног		2,4,1,3
Главные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года, называются ...		Олимпийские игры
Общее укрепление организма и повышение его устойчивости к холоду с по-		Закаливание

Содержание задания	Ключ
мощью воздуха, воды и солнца называется ...	
Чередование труда и отдыха, приём пищи и сон в определённое время называется режимом ...	Дня
Нарушение целостности кости в результате травмы называется ...	Перелом
Объясните, почему важно соблюдать режим дня.	Соблюдать режим дня важно потому, что он помогает правильно чередовать труд и отдых и сохранять здоровье.
Объясните, что нужно сделать при растяжении связок.	При растяжении связок нужно обеспечить покой повреждённому месту и приложить холод, а затем обратиться к врачу.
Объясните, почему регулярные занятия спортом полезны для студента.	Регулярные занятия спортом полезны потому, что они укрепляют здоровье, повышают работоспособность и помогают справляться с учебными нагрузками.
Объясните, что такое здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни – это поведение человека, направленное на укрепление здоровья, включающее правильное питание, физическую активность и отказ от вредных привычек.
Какое упражнение развивает силу? 1. Наклон вперёд из положения стоя 2. Отжимание от пола 3. Бег на 1000 метров Прыжки через скакалку	2 Отжимание от пола требует преодоления сопротивления собственного тела за счёт мышечных усилий, поэтому развивает именно силу, а остальные упражнения направлены на гибкость, выносливость или ловкость.
Какое упражнение развивает выносливость? 1. Бег на длинные дистанции 2. Прыжок в высоту 3. Поднятие штанги Наклон вперёд	1 Бег на длинные дистанции выполняется долго и требует от организма противостоять утомлению, поэтому развивает выносливость, тогда как другие упражнения кратковременны и направлены на другие качества.
Что нужно сделать при ушибе? 1. Продолжить нагрузку 2. Приложить холод к месту травмы 3. Растереть больное место Прогреть место ушиба	2 При ушибе холод уменьшает боль и отёк, поэтому его прикладывают к повреждённому месту, а продолжать нагрузку, растирать или прогревать травму нельзя.
Какой вид спорта относится к командным игровым видам? 1. Плавание 2. Баскетбол 3. Лёгкая атлетика Гимнастика	2 Баскетбол – это игра двух команд с общим мячом и кольцом, поэтому он относится к командным игровым видам, а плавание, лёгкая атлетика и гимнастика являются индивидуальными видами спорта.
Что такое выносливость?	Выносливость – это способность организма противостоять утомлению при длитель-

Содержание задания	Ключ
Что такое разминка?	Разминка – это комплекс упражнений в начале занятия, который готовит организм к предстоящей нагрузке и снижает риск травм.

5.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, а также порядок и форма проведения промежуточной аттестации обучающихся факультета среднего профессионального образования представлены в соответствующих положениях в Томском государственном архитектурно-строительном университете (№268-П и №262-П).

5.2.4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знать: – Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – структуру плана для решения задач; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности – способы и приемы коммуникации; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью в коллективе; Уметь: – распознавать задачу или проблему в профессиональном и социальном контексте; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами про-	– основные способы поиска и анализа информации, правила интерпретации информации – способы и приемы коммуникации; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности – сущность, предназначение и классификацию российских и зарубежных специальных экономических зон; – теоретико-методологические основы создания и функционирования специальных экономических зон; – законодательство Российской Федерации о специальных экономических зонах основные способы поиска и анализа информации, правила интерпретации информации способы и приемы коммуникации; – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	Тестирование Оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
филактики перенапряжения, характерными для данной специальности использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга организации коллектива		

6. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных, так и современных интерактивных технологий. При контактной работе педагогического работника с обучающимися применяются следующие элементы интерактивных технологий:

- совместный разбор проблемных ситуаций;
- совместное выявление причинно-следственных связей вещей и событий, происходящих в повседневной жизни, и их сопоставление с учебным материалом.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.