



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник учебно-методического управления

---

«29» июня 2021 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки/специальность 07.03.04 Градостроительство

направленность (профиль)/специализация образовательной программы Градостроительство

Форма обучения очная

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижению установленного уровня психофизической подготовленности студента.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- установка на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ОПОП
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 умеет: заниматься физической культурой и спортом; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знает</b> основы жизнедеятельности человека, принципы распределения физических нагрузок, особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности. <b>умеет</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности, грамотно распределить физическую нагрузку, планировать и выполнять основные технические приемы по спортивным играм <b>владеет навыками</b> средствами и методами поддержания должного уровня физической подготовленности, навыками структурирования физической нагрузки на занятиях, навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2 здоровьесберегающие технологии</p>	<p>знает: <b>знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные технические приемы спортивных игр;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p><b>владеет навыками</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками планирования и выполнения основных технических приемов в спортивных играх;</li> <li>- навыками планирования и выполнения индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul>
--	--	---

### 3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) включена в Блок «Дисциплины, модули» Б1.В.2.07 основной профессиональной образовательной программы 07.03.04 Градостроительство и относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	Физическая культура и спорт	УК-7.1, УК-7.2

Освоение базовой дисциплины "Физическая культура и спорт"

№ п/п	Последующие дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции
-------	------------------------	--



1.1.	Подвижные игры	2			34				34	68	УК-7.1, УК-7.2
1.2.	Баскетбол	3			32				36	68	УК-7.1, УК-7.2
1.3.	Волейбол	4			34				26	60	УК-7.1, УК-7.2
1.4.	Мини-футбол	5			32				32	64	УК-7.1, УК-7.2
1.5.	Бадминтон	6			34				26	60	УК-7.1, УК-7.2
2.	2 раздел. Контроль										
2.1.	Зачёт	6								4	УК-7.1, УК-7.2
2.2.	Зачет	4								4	УК-7.1, УК-7.2

### 5.1. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела и темы практических занятий	Наименование и содержание практических занятий
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие и совершенствование силы, воспитание настойчивости. Общие сведения и основные понятия. Доведение мер безопасности и профилактика травматизма на практических занятия в спортивном зале. Ознакомление с проведением подготовительной и заключительной частей занятия в спортивном зале. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью на развитие и совершенствования силы.
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие и совершенствование ловкости, воспитание инициативы и находчивости. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью на развитие и совершенствования ловкости.
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие и совершенствование выносливости, воспитание упорства. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью на развитие и совершенствования выносливости.
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие и совершенствование быстроты, воспитания коллективизм. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью на развитие и совершенствования быстроты.
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью для овладения основами волейбола. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью для овладения основами волейбола.

1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью для овладения основами баскетбол. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью для овладения основами баскетбола.
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью для овладения основами мини-футбола Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью для овладения основами мини-футбола.
1	Подвижные игры	Подвижные игры с преимущественной направленностью для овладения основами бадминтона Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей практического занятия. Организация и проведение подвижных игр преимущественной направленностью для овладения основами бадминтона.
2	Баскетбол	Ознакомление со стойкой и способами передвижения с содержанием и методикой проведения общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия, способами ловли и передачи мяча. Изучение ловли и передачи мяча двумя руками, ведения мяча.  Общие сведения и основные понятия. Доведение мер безопасности и профилактика травматизма на практических занятия в спортивном зале. Ознакомление с методикой проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия. Ознакомление со стойками и способами передвижений баскетболиста, с их практическим выполнением в процессе общеразвивающих упражнений. Изучение ловли и передачи мяча двумя руками, ведения мяча.
2	Баскетбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение броска мяча в корзину одной рукой сверху с места и одной рукой сверху в прыжке. Совершенствование в пройденных приемах игры.  Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение броска мяча в корзину одной рукой сверху. Совершенствование в пройденных приемах игры.
2	Баскетбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение броска мяча в корзину одной рукой сверху в движении. Совершенствование в пройденных приемах игры.  Общие сведения и основные понятия. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение броска мяча в корзину одной рукой сверху в движении. Совершенствование в пройденных приемах игры.
2	Баскетбол	Ознакомление с индивидуальными и групповыми тактическими действиями в нападении и в защите. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и

		<p>заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры, показное судейство</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Ознакомление с индивидуальными и групповыми тактическими действиями в нападении и в защите. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры. Показное судейство.</p>
2	Баскетбол	<p>Ознакомление с тактикой быстрого прорыва и личной системой защиты. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры, практика в судействе.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Ознакомление с тактикой быстрого прорыва и личной системой защиты. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры. Практика в судействе.</p>
2	Баскетбол	<p>Ознакомление с тактикой позиционного нападения 3+2 и зонной системой защиты. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры, практика в судействе.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Ознакомление с тактикой позиционного нападения 3+2 и зонной системой игры в защите. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры. Практика в судействе.</p>
2	Баскетбол	<p>Ознакомление со смешанной системой защиты. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры, практика в судействе</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Ознакомление со смешанной системой защиты. Практика в проведение подготовительной и заключительной частей занятия. Совершенствование в пройденных приемах игры. Практика в судействе.</p>
2	Баскетбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с групповыми тактическими действиями в защите. Обучение техники приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование техники штрафных бросков.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Ознакомление с групповыми тактическими действиями в защите. Обучение технике приемов овладения мячом. Совершенствование техники штрафных бросков.</p>
3	Волейбол	<p>Ознакомление со стойками и способами передвижения, с содержанием и методикой проведения общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Обучение технике стоек волейболиста: низкой, средней, высокой. Обучение технике перемещения приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.</p>

		Общие сведения и основные понятия. Доведение мер безопасности и профилактика травматизма на практических занятия в спортивном зале. Ознакомление с содержанием и методикой проведения упражнений в подготовительной и заключительной частей занятия. Обучение техники стоек и перемещения волейболиста.
3	Волейбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение передачи мяча двумя рукам сверху. Совершенствование в пройденных приемах игры Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительных частей занятия. Изучение передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование в пройденных приемах игры.
3	Волейбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение передачи мяча двумя рукам снизу. Совершенствование в пройденных приемах игры Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительных частей занятия. Изучение передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование в пройденных приемах игры.
3	Волейбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение верхней прямой подачи. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительных частей занятия. Изучение верхней прямой подачи. Совершенствование в пройденных приемах игры.
3	Волейбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение прямого нападающего удара. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительных частей занятия. Изучение прямого нападающего удара. Совершенствование в пройденных приемах игры.
3	Волейбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с системой игры в защите «углом вперед». Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительных частей занятия. Ознакомление с системой игры в защите "углом вперед". Совершенствование в пройденных приемах игры.
3	Волейбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с системой игры в защите «углом назад». Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительных частей занятия. Ознакомление с системой игры в защите "углом назад". Совершенствование в пройденных приемах игры.



3	Волейбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с тактикой нападения со второй передачи игрока передней линии. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с тактикой нападения со второй передачи игрока передней линии. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
3	Волейбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с тактикой нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с тактикой нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
3	Волейбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомления с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомления с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
3	Волейбол	<p>Совершенствование основных технических и тактических приемов. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Овладение основами судейской практики.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Совершенствование основных технических и тактических приемов. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Овладение основами судейской практики.</p>
4	Мини-футбол	<p>Ознакомление со стойками и способами передвижения, с содержанием и методикой проведения общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Обучение технике стоек и способами передвижения: вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Доведение мер безопасности и профилактика травматизма на практических занятия в спортивном зале. Ознакомление со стойками и способами передвижения, с содержанием и методикой проведения общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Обучение технике стоек и способами передвижения: вперед, назад, влево, вправо.</p>
4	Мини-футбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучений удара по мячу внутренней стороной стопы. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучений удара по мячу внутренней</p>

		стороной стопы. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучения удара по мячу средней частью подъема. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучения удара по мячу средней частью подъема. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение удара по мячу носком. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение удара по мячу носком. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение технике удара по мячу головой. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение технике удара по мячу головой. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мяча бедром. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мяча бедром. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мяча грудью. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями в нападении: выбор позиции и применение ведения, передач, ударов и финтов. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мяча грудью. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями в нападении: выбор позиции и применение ведения, передач, ударов и финтов. Совершенствование в пройденных приемах игры.

4	Мини-футбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мячом подошвой. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями в защите: опека игрока, выбор позиции для перехватов, отбора. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение остановки мячом подошвой. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями в защите: опека игрока, выбор позиции для перехватов, отбора. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
4	Мини-футбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучения ведения мяча ногой. Ознакомление с групповыми тактическими действиями в нападении: в стандартных положениях и в игровых эпизодах. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучения ведения мяча ногой. Ознакомление с групповыми тактическими действиями в нападении: в стандартных положениях и в игровых эпизодах. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
4	Мини-футбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с групповыми тактическими действиями в защите. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с групповыми тактическими действиями в защите. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
4	Мини-футбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с техникой игры вратаря. Ознакомление с командными тактическими действиями в нападении: быстрое и позиционное нападение. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с техникой игры вратаря. Ознакомление с командными тактическими действиями в нападении: быстрое и позиционное нападение. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p>
4	Мини-футбол	<p>Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с техникой игры вратаря. Ознакомление с командными тактическими действиями в нападении: быстрое и позиционное нападение. Совершенствование в пройденных приемах игры.</p> <p>Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с техникой игры вратаря. Ознакомление с командными тактическими действиями в</p>

		нападении: быстрое и позиционное нападение. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями в защите: личной и зонной системами игры. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями в защите: личной и зонной системами игры. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями в защите: смешанной системой игры. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями в защите: смешанной системой игры. Совершенствование в пройденных приемах игры.
4	Мини-футбол	Совершенствование основных технических и тактических приемов. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Овладение основами судейской практики Общие сведения и основные понятия. Совершенствование основных технических и тактических приемов. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Овладение основами судейской практики
5	Бадминтон	Ознакомление со стойками игрока, способами держания ракетки и техникой передвижения. Ознакомление с содержанием и методикой проведения общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Общие сведения и основные понятия. Доведение мер безопасности и профилактика травматизма на практических занятиях в спортивном зале. Ознакомление со стойками игрока, способами держания ракетки и техникой передвижения. Ознакомление с содержанием и методикой проведения общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия
5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Овладение техникой держания ракетки. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Овладение техникой держания ракетки. Совершенствование в пройденных приемах игры.
5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение удара по волану справа. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение удара по волану справа. Совершенствование в пройденных приемах игры.

5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение удара сверху. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучение удара сверху. Совершенствование в пройденных приемах игры.
5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучения подачи. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Изучения подачи. Совершенствование в пройденных приемах игры.
5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями при выборе позиции. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с индивидуальными тактическими действиями при выборе позиции. Совершенствование в пройденных приемах игры.
5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями (взаимодействия): параллельное и переднезаднее. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями (взаимодействия): параллельное и переднезаднее. Совершенствование в пройденных приемах игры.
5	Бадминтон	Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями (взаимодействия): диагональное и цикличное. Совершенствование в пройденных приемах игры. Общие сведения и основные понятия. Практика в проведении общеразвивающих и специальных упражнений подготовительной и заключительной частей занятия. Ознакомление с командными тактическими действиями (взаимодействия): диагональное и цикличное. Совершенствование в пройденных приемах игры.
5	Бадминтон	Совершенствование основных технических и тактических приемов. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Овладение основами судейской практики. Общие сведения и основные понятия. Совершенствование основных технических и тактических приемов. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Овладение основами судейской практики.

## 5.2. Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
-------	--	-----------------------------------

1	Подвижные игры	Подвижные игры как средство физического воспитания студентов. Общие сведения и основные понятия. История развития подвижных игр, их сущность, задачи, общая характеристика и классификация. Организация и методика проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для развития и совершенствования физических, психических качеств, двигательных навыков студентов и овладение основами спортивных игр.
2	Баскетбол	Теоретический основы баскетбола Общие сведения и основные понятия. Сущность и характеристика игры. История развития. Виды баскетбола. Место и значение игры в системе физического воспитания студентов. Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности. Значение спортивных соревнований по баскетболу и их место в учебно-тренировочном процессе.
2	Баскетбол	Правила соревнований, основы судейства Общие сведения и основные понятия. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Положение (Регламент) о соревновании. Основные правила соревнований. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
2	Баскетбол	Основы техники и тактики игры Общие сведения и основные понятия. Техника игры и её характеристика. Классификация технических приемов. Техника нападения, техника защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия: в защите, в нападении.
3	Волейбол	Теоретические основы волейбола Общие сведения и основные понятия. Сущность и характеристика игры. История развития. Виды волейбола. Место и значение игры в системе физического воспитания студентов. Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности. Значение спортивных соревнований по волейболу и их место в учебно-тренировочном процессе.
3	Волейбол	Правила соревнований, основа судейства Общие сведения и основные понятия. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Положение (Регламент) о соревновании. Основные правила соревнований. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
3	Волейбол	Основы техники и тактики игры Общие сведения и основные понятия. Техника игры и её характеристика. Классификация технических приемов. Техника нападения, техника защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия: в защите, в нападении.
4	Мини-футбол	Теоретические основы мини-футбола Общие сведения и основные понятия. Сущность и характеристика игры. История развития. Место и значение игры в системе физического воспитания студентов. Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности. Значение спортивных соревнований по мини-футболу и их место в учебно-тренировочном процессе.
4	Мини-футбол	Правила соревнований, основа судейства Общие сведения и основные понятия. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Положение (Регламент) о соревновании. Основные правила соревнований. Методика судейства соревнований.

		Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
4	Мини-футбол	Основы техники и тактики игры Общие сведения и основные понятия. Техника игры и её характеристика. Классификация технических приемов. Техника нападения, техника защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия: в защите, в нападении
5	Бадминтон	Теоретические основы бадминтона Общие сведения и основные понятия. Сущность и характеристика игры. История развития. Место и значение игры в системе физического воспитания студентов. Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности. Значение спортивных соревнований по бадминтону и их место в учебно-тренировочном процессе.
5	Бадминтон	Правила соревнований, основы судейства Общие сведения и основные понятия. Виды соревнований. Системы проведения соревнований. Положение (Регламент) о соревновании. Основные правила соревнований. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Овладение основами судейской практики.
5	Бадминтон	Основы техники и тактики игры Общие сведения и основные понятия. Техника игры и её характеристика. Классификация технических приемов. Техника нападения, техника защиты. Индивидуальные и командные тактические действия: в защите, в нападении.

## 6. Методические материалы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

В физическом воспитании для студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий по "Элективным курсам по физической культуре и спорту" на протяжении всего периода обучения в вузе. Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционного занятия, на котором дается основной систематизированный материал, практических занятий, предполагающих закрепление изученного материала и формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков. Кроме того, важнейшим этапом изучения дисциплины является самостоятельная работа обучающихся с использованием всех средств и возможностей современных образовательных технологий.

В объем самостоятельной работы по дисциплине включается следующее:

- изучение теоретических вопросов по всем темам дисциплины;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

Залогом успешного освоения этой дисциплины является обязательное посещение лекционного и практических занятий. Теоретический и методико-практический материал, полученный во время практических занятий, закрепляется выполнением тестовых и практических заданий по темам дисциплины согласно РПД.

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо в первую очередь ознакомиться содержанием РПД, а также методическими указаниями по организации самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям и в рамках самостоятельной работы по изучению дисциплины обучающимся необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники;
- регулярно выполнять внеаудиторные комплексы физических упражнений оздорови

## 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код и наименование индикатора контролируемой компетенции	Вид оценочного средства
1	Подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle
2	Баскетбол	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle
3	Волейбол	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle
4	Мини-футбол	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle
5	Бадминтон	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle
6	Зачёт	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle
7	Зачет	УК-7.1, УК-7.2	Тестирование в LMS Moodle

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы текущего контроля успеваемости, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Типовые примерные тестовые задания для проверки сформированности индикатора достижения компетенции УК-7 (УК-7.1; УК-7.2) по «Элективным дисциплинам по физической



культуре и спорту»

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС Moodle <https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991> / кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Примерные типовые тестовые задания.

Оздоровительная физическая культура.ЗОЖ: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100663> / кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Гигиенические основы питания: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100664> / кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Выберите верное определение понятия «Физическая культура»

- а) Физическая культура – это мера и способ физического развития человека.
- б) Физическая культура – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека.
- в) Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

2. Целью физической культуры является:

- а) Формирование физически совершенного человека.
- б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.
- в) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:

- а) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.
- б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.
- в) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:

- а) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.
- б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.
- в) Владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков

- а) Знание, навык, умение.
- б) Знание, умение, навык.
- в) Умение, знание, навык.

6. Ведущим фактором развития физических способностей являются:

- а) Аутогенная тренировка.
- б) Наследственность.
- в) Физические упражнения.

7. Здоровье – это:

- а) Это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.
- б) Это процесс сохранения предельных возможностей человека в условиях спортивно-педагогического процесса.

в) Это процесс восстановления утраченных функций организма после травм или болезней.

8. Выберите основные элементы здорового образа жизни.

а) Хорошее настроение, позитивные эмоции, положительная мотивация.

б) Рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.

в) Жизненно необходимые двигательные умения и навыки с целью использования их в быту и труде.

9. Отличительные особенности содержания занятий физической рекреацией, ее направленность.

а) Достижение наивысших спортивных результатов в международных соревнованиях. Направленность на победу.

б) Добрая воля участников, потребность в двигательной деятельности и желание получить удовольствие, наслаждение от движения. Направленность рекреации на сохранение, восстановление и укрепление здоровья.

в) Обязательное соблюдение тренировочного режима, для повышения качества спортивной подготовленности.

10. Международные организации по физическому воспитанию, спорту, активному отдыху.

а) ЮНЕСКО, ВТО, БРИКС.

б) ВАРА, ЕЛПА, СИЕПС, ФИЕП, ИКСПЕР.

в) МАГАТЭ, ООН.

Ключ к примерным тестовым заданиям (на кафедре физического воспитания)

Комплект примерных типовых тестовых заданий

«Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности студента»

<https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100663> / кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность

а. жиры и углеводы

б. вода, белки, жиры и углеводы

с. белки, жиры, углеводы

д. белки, жиры, углеводы, минеральные соли

2. Какие пищевые вещества выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток?

Выберите один ответ:

а. углеводы

б. минеральные вещества

с. белки

д. жиры

3. Важнейшим средством профилактики негативных последствий от факторов окружающей среды является:

а. занятия физическими упражнениями

б. закаливание

с. утренняя гимнастика

д. все варианты верны

4. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

а. охрана окружающей среды

б. здоровый образ жизни

с. экологическая безопасность

д. вакцинация

5. Здоровый образ жизни включает в себя:
- все варианты верны
  - доступность квалифицированной медицинской помощи
  - охрану окружающей среды
  - улучшение условий труда
6. Что такое двигательная активность?
- Занятие физической культурой и спортом
  - Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  - Количество движений, необходимых для работы организма
  - Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
7. Что такое личная гигиена?
- Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  - Правила ухода за телом, кожей, зубами
  - Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  - Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
8. Здоровье – это состояние полного...
- социального благополучия
  - все варианты верны
  - духовного благополучия
  - физического благополучия
9. Главное условие поддержание здоровья?
- занятия физической культурой и спортом
  - здоровый образ жизни
  - гомеостаз
  - все ответы верны
10. Что такое закаливание?
- Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
  - Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  - Купание в зимнее время
11. Здоровый образ жизни – это ...
- Занятия физической культурой
  - Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  - Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
  - Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
12. Что такое витамины?
- Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания
  - Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
  - Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
  - Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма
13. Назовите основные двигательные качества
- Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  - Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  - Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

d. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- a. биологические
- b. окружающая среда
- c. служба здоровья
- d. индивидуальный образ жизни
- e. наследственность

15. Что такое режим дня?

- a. строгое соблюдение определенных правил
- b. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- c. порядок выполнения повседневных дел
- d. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

16. Какие компоненты здоровья принято выделять?

- a. соматический, физический, психический и нравственный
- b. двигательный и социальный
- c. все варианты верны
- d. соматический, физический и психический

17. Что не допускает здоровый образ жизни?

- a. употребление алкоголя
- b. все варианты верны
- c. занятие спортом высших достижений
- d. употребление лекарственных препаратов

18. Что такое рациональное питание?

- a. питание с определенным соотношением питательных веществ
- b. питание, распределенное по времени принятия пищи
- c. питание с учетом потребностей организма
- d. питание набором определенных продуктов

7.3. Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении текущего контроля успеваемости

<p>Оценка «отлично» (зачтено)</p>	<p>знания:  - систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;  - точное использование научной терминологии, систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;  - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине (модулю)</p> <p>умения:  - умеет ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин</p> <p>навыки:  - высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций;  - владеет навыками самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;  - применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий;  - грамотно обосновывает ход решения задач;  - безупречно владеет инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач;  - творческая самостоятельная работа на практических/семинарских/лабораторных занятиях, активно участвует в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>Оценка «хорошо» (зачтено)</p>	<p>знания:  - достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине;  - усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине (модулю)</p> <p>умения:  - умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку;  - использует научную терминологию, лингвистически и логически правильно излагает ответы на вопросы, умеет делать обоснованные выводы;  - владеет инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач</p> <p>навыки:  - самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий;  - средний уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций;  - без затруднений выбирает стандартную методику выполнения заданий;  - обосновывает ход решения задач без затруднений</p>

<p>Оценка «удовлетворительно» (зачтено)</p>	<p>знания: - достаточный минимальный объем знаний по дисциплине; - усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой; - использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок умения: - умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по дисциплине и давать им оценку; - владеет инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении типовых задач; - умеет под руководством преподавателя решать стандартные задачи навыки: - работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий; - достаточный минимальный уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций; - испытывает затруднения при обосновании алгоритма выполнения заданий</p>
<p>Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)</p>	<p>знания: - фрагментарные знания по дисциплине; - отказ от ответа (выполнения письменной работы); - знание отдельных источников, рекомендованных рабочей программой по дисциплине; умения: - не умеет использовать научную терминологию; - наличие грубых ошибок навыки: - низкий уровень культуры исполнения заданий; - низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций; - отсутствие навыков самостоятельной работы; - не может обосновать алгоритм выполнения заданий</p>

7.4. Теоретические вопросы и практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.4.1. Теоретические вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС  
Moodle <https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991> / кафедра физического воспитания, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Волейбол

1. В какой стране возник волейбол

А. Англия

Б. Россия

В. США

Г. Нидерланды

2. Кто считается основателем волейбола

А. Хольгер Нильсен

Б. Джеймс Нейсмит

В. Уильям Уилсон

Г. Уильям Морган

3. Сколько партий в волейбольном матче надо выиграть, чтобы выиграть встречу по волейболу
- А. 1
  - Б. 3
  - В. 2
  - Г. 4

4. Сколько очков должна набрать команда, чтобы выиграть партию в волейболе, кроме решающей партии

- А. 11
- Б. 13
- В. 25
- Г. 21

5. Сколько игроков одной команды может находиться на волейбольной площадке одновременно:

- А. 6
- Б. 3
- В. 7
- Г. 11

6. Размеры стандартной волейбольной площадки

- А. 28 м x 15 м
- Б. 40 м x 20 м
- В. 16 м x 8 м
- Г. 18 м x 9 м

7. Высота волейбольной сетки для мужчин

- А. 243 см
- Б. 224 см
- В. 190 см
- Г. 305 см

8. Высота волейбольной сетки для женщин

- А. 305 см
- Б. 190 см
- В. 245 см
- Г. 224 см

9. Какого амплуа не существует в волейболе

- А. «Доигровщик»
- Б. «Диагональный»
- В. «Чистильщик»
- Г. «Связующий»

10. Сколько очков надо набрать в пятой решающей партии, чтобы выиграть встречу по волейболу

- А. 10
- Б. 15
- В. 20
- Г. 25

Баскетбол

1. В какой стране возник баскетбол

- А. Англия
- Б. Россия

- В. США
- Г. Канада

2. Кто считается основателем баскетбола
- А. Хольгер Нильсен
  - Б. Джеймс Нейсмит
  - В. В. Уильям Уилсон
  - Г. Уильям Морган

3. Количество полевых игроков одной команды, которое может одновременно находиться на баскетбольной площадке:

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

4. Баскетбольный матч состоит из

- А. 4 периодов
- Б. 3 периодов
- В. 2 периодов
- Г. 1 периода

5. Сколько приносит очков мяч, заброшенный в корзину с линии штрафного броска:

- А. 3
- Б. 2
- В. 1
- Г. 5

6. Сколько секунд запрещено находиться в зоне штрафного броска игроку, атакующей команды

- А. 24 секунд
- Б. 16 секунд
- В. 8 секунд
- Г. 3 секунды

7. Размеры баскетбольной площадки

- А. 28 м x 15 м
- Б. 40 м x 20 м
- В. 16 м x 8 м
- Г. 18 м x 9 м

8. Высота баскетбольного кольца

- А. 305 см
- Б. 190 см
- В. 245 см
- Г. 224 см

9. Сколько шагов разрешается делать с мячом в руках в баскетболе:

- А. 1 шаг
- Б. 2 шага
- В. 3 шага
- Г. 5 шагов

10. Как называется мужская баскетбольная команда из Санкт-Петербурга, участвующая в Супер Лиге России (Единой Лиге ВТБ) в 2020/2021 г

- А. Зенит
- Б. ЦСКА



В. Химки  
Г. Уникс

#### 7.4.2. Практические задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Примерные типовые тестовые задания для (для проверки сформированности индикатора достижения компетенции УК-7 УК-7.1; УК-7.2) и проведения промежуточной аттестации «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС Moodle <https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991> / кафедра физического воспитания, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Волейбол

1. В какой стране возник волейбол

А. Англия

Б. Россия

В. США

Г. Нидерланды

2. Кто считается основателем волейбола

А. Хольгер Нильсен

Б. Джеймс Нейсмит

В. Уильям Уилсон

Г. Уильям Морган

3. Сколько партий в волейбольном матче надо выиграть, чтобы выиграть встречу по волейболу

А. 1

Б. 3

В. 2

Г. 4

4. Сколько очков должна набрать команда, чтобы выиграть партию в волейболе, кроме решающей партии

А. 11

Б. 13

В. 25

Г. 21

5. Сколько игроков одной команды может находиться на волейбольной площадке одновременно:

А. 6

Б. 3

В. 7

Г. 11

6. Размеры стандартной волейбольной площадки

А. 28 м x 15 м

Б. 40 м x 20 м

В. 16 м x 8 м

Г. 18 м x 9 м

7. Высота волейбольной сетки для мужчин

А. 243 см

Б. 224 см

В. 190 см

Г. 305 см

8. Высота волейбольной сетки для женщин

- А. 305 см
- Б. 190 см
- В. 245 см
- Г. 224 см

9. Какого амплуа не существует в волейболе

- А. «Доигровщик»
- Б. «Диагональный»
- В. «Чистильщик»
- Г. «Связующий»

10. Сколько очков надо набрать в пятой решающей партии, чтобы выиграть встречу по волейболу

- А. 10
- Б. 15
- В. 20
- Г. 25

Баскетбол

1. В какой стране возник баскетбол

- А. Англия
- Б. Россия
- В. США
- Г. Канада

2. Кто считается основателем баскетбола

- А. Хольгер Нильсен
- Б. Джеймс Нейсмит
- В. В. Уильям Уилсон
- Г. Уильям Морган

3. Количество полевых игроков одной команды, которое может одновременно находится на баскетбольной площадке:

- А. 3
- Б. 4
- В. 5
- Г. 6

4. Баскетбольный матч состоит из

- А. 4 периодов
- Б. 3 периодов
- В. 2 периодов
- Г. 1 периода

5. Сколько приносит очков мяч, заброшенный в корзину с линии штрафного броска:

- А. 3
- Б. 2
- В. 1
- Г. 5

6. Сколько секунд запрещено находится в зоне штрафного броска игроку, атакующей команды

- А. 24 секунд
- Б. 16 секунд
- В. 8 секунд
- Г. 3 секунды

7. Размеры баскетбольной площадки

А. 28 м x 15 м

Б. 40 м x 20 м

В. 16 м x 8 м

Г. 18 м x 9 м

8. Высота баскетбольного кольца

А. 305 см

Б. 190 см

В. 245 см

Г. 224 см

9. Сколько шагов разрешается делать с мячом в руках в баскетболе:

А. 1 шаг

Б. 2 шага

В. 3 шага

Г. 5 шагов

10. Как называется мужская баскетбольная команда из Санкт-Петербурга, участвующая в Супер Лиге России (Единой Лиге ВТБ) в 2020/2021 г

А. Зенит

Б. ЦСКА

В. Химки

Г. Уникс

7.4.3. Примерные темы курсовой работы (проекта) (при наличии)

Курсовая работа (проект) по дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" учебным планом не предусмотрена.

7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Процедура проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости регламентируется локальным нормативным актом, определяющим порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания формирования компетенций при проведении текущего контроля приведена в п. 7.2.

Типовые контрольные задания или иные материалы текущего контроля приведены в п. 7.3.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине базируется на перечне компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

ФОС должен обеспечивать объективный контроль достижения всех результатов обучения, запланированных для дисциплины.

Фонд оценочных средств промежуточной (семестровой) аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению дисциплины в форме зачета.

Для оценки знаний студентов при аттестации используются тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности проводится тестированием, состоящим из вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения в системе дистанционного обучения Moodle.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Контрольные тесты как форма текущего контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют контрольные тесты с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).

Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ (ы). Для подготовки к тестированию необходимо изучить материал по указанным темам.

Алгоритм тестирования:

– внимательно прочитать задание и указания к выполнению работы, обратить внимание на время, отводимое на выполнение заданий;

– отвечать на вопросы можно в любом порядке;

– выбрать правильный вариант(ы) ответа из предлагаемого перечня, соотнести и т.д. в зависимости от задания;

– если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовательно убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них.

Тематика теоретических заданий для студентов специального учебного отделения, освобожденных от практических занятий по физической культуре с учетом двигательных ограничений по основному заболеванию, определяется преподавателем:

– методика самообследования уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма с последующим целенаправленным проектированием режима оптимальной двигательной активности при ... (выявленном заболевании);

– дополнительные средства физической культуры: массаж, гигиена, оздоровительные силы природы при .... (выявленном заболевании);

– самоконтроль самочувствия и ответной реакции организма на физическую нагрузку в оздоровительной тренировке;

– методика занятий фитнесом (корректирующей гимнастикой) в оздоровительной тренировке при .... (выявленном заболевании);

– методика занятий плаванием в оздоровительной тренировке при .... (выявленном заболевании);

– методика занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке при .... (выявленном заболевании);

– особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координационных способностей) с учетом двигательных ограничений при .... (выявленном заболевании или травме);

– использование основных средств профессионально-прикладной физической подготовки ... (название будущей профессии выпускника по диплому) с учетом двигательных ограничений при .... (выявленном заболевании).

Тематика теоретических заданий для студентов основного учебного отделения, временно освобожденных от практических занятий (более, чем на три недели) определяется преподавателем по методике организации и проведения самостоятельных занятий по ... (тема должна соответствовать пропущенному материалу практических занятий).

#### 7.6. Критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии оценивания	Уровень освоения и оценка			
	Оценка «неудовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		

	<p>Уровень освоения компетенции «недостаточный». Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p>Уровень освоения компетенции «пороговый». Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>Уровень освоения компетенции «продвинутый». Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>Уровень освоения компетенции «высокий». Компетенции сформированы. Знания аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>
знания	<p>Обучающийся демонстрирует: -существенные пробелы в знаниях учебного материала; -допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -знания теоретического материала; -неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; -неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - знания теоретического материала -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; -правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: -глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; -полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках обсуждаемых заданий; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, -логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора.</p>

<p>умения</p>	<p>При выполнении практического задания билета обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень умений. Практические задания не выполнены. Обучающийся не отвечает на вопросы билета при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>	<p>Обучающийся выполнил практическое задание билета с существенными неточностями. Допускаются ошибки в содержании ответа и решении практических заданий. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей.</p>	<p>Обучающийся выполнил практическое задание билета с небольшими неточностями. Показал хорошие умения в рамках освоенного учебного материала. Предложенные практические задания решены с небольшими неточностями. Ответил на большинство дополнительных вопросов.</p>	<p>Обучающийся правильно выполнил практическое задание билета. Показал отличные умения в рамках освоенного учебного материала. Решает предложенные практические задания без ошибок. Ответил на все дополнительные вопросы.</p>
<p>владение навыками</p>	<p>Не может выбрать методику выполнения заданий. Допускает грубые ошибки при выполнении заданий, нарушающие логику решения задач. Делает некорректные выводы. Не может обосновать алгоритм выполнения заданий.</p>	<p>Испытывает затруднения по выбору методики выполнения заданий. Допускает ошибки при выполнении заданий, нарушения логики решения задач. Испытывает затруднения с формулированием корректных выводов. Испытывает затруднения при обосновании алгоритма выполнения заданий.</p>	<p>Без затруднений выбирает стандартную методику выполнения заданий. Допускает ошибки при выполнении заданий, не нарушающие логику решения задач. Делает корректные выводы по результатам решения задачи. Обосновывает ход решения задач без затруднений.</p>	<p>Применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий. Не допускает ошибок при выполнении заданий. Самостоятельно анализирует результаты выполнения заданий. Грамотно обосновывает ход решения задач.</p>

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной, и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным результатам обучения (знания, умения, владение навыками).

Оценка «отлично»/«зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 4,5 до 5,0.

Оценка «хорошо»/«зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 3,5 до 4,4.

Оценка «удовлетворительно»/«зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,5 до 3,4.

Оценка «неудовлетворительно»/«не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

### 8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров/электронный адрес ЭБС
<b><u>Основная литература</u></b>		
1	Зданович О. С., Организация судейства в баскетболе, Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013	ЭБС
2	Гераськин А. А., Рогов И. А., Сокур Б. П., Колупаева Т. А., Основы обучения технике игры в волейбол, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	ЭБС
3	Москаленко И. С., Сафонова О. А., Спортивные игры для студентов СПбГАСУ, Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017	ЭБС
4	Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф., Ковыршина Е. Ю., Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	ЭБС
5	Смирнов А. А., Мини-футбол в вузе, Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16986.html">http://www.iprbookshop.ru/16986.html</a>
6	Москаленко И. С., Сафонова О. А., Спортивные игры для студентов СПбГАСУ, СПб., 2017	ЭБС
7	Щукин В. М., Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса, Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2009	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16027.html">http://www.iprbookshop.ru/16027.html</a>
8	Романова О. В., Синельникова Г. А., Баскетбол в вузе, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70337.html">http://www.iprbookshop.ru/70337.html</a>
9	Мартыненко И. И., Кириенко С. А., Подвижные игры в системе физического воспитания студентов, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70409.html">http://www.iprbookshop.ru/70409.html</a>
<b><u>Дополнительная литература</u></b>		
1	Гилленберг Ю. Ю., Межман И. Ф., Техника и тактика игры в мини- футбол, Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016	ЭБС
2	Мостовая Т. Н., Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе, Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016	ЭБС
3	Губа В. П., Родин А. В., Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе, Москва: Советский спорт, 2009	<a href="http://www.iprbookshop.ru/9864.html">http://www.iprbookshop.ru/9864.html</a>
4	Ковалева М. В., Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей, Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017	ЭБС
5	Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В., Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья, Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013	ЭБС
1	Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф., Подвижные игры, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65003.html">http://www.iprbookshop.ru/65003.html</a>

2	Турманидзе В. Г., Якименко С. Н., Турманидзе А. В., Методические и биологические основы развития силовых способностей бадминтонистов, Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/24899.html">http://www.iprbookshop.ru/24899.html</a>
3	Молдованова И. В., Касаткина А. А., Иванова Е. В., Беспалова Н. А., Методика обучения основам волейбола студентов инженерного профиля, Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016	ЭБС
4	Подковырова Н. Н., Иванова Е. Г., Подвижные игры в системе обучения баскетболу, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59860.html">http://www.iprbookshop.ru/59860.html</a>
5	Демидкина И. А., Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов, Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014	ЭБС
6	Банников С. Е., Минязев Р. И., Босоногов А. Г., Самойлов В. И., Набойченко Е. С., Организация и планирование учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде мини-футбольных команд высокой квалификации, Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65954.html">http://www.iprbookshop.ru/65954.html</a>
7	Молдованова И. В., Касаткина А. А., Иванова Е. В., Беспалова Н. А., Методика обучения основам волейбола студентов инженерного профиля, Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70665.html">http://www.iprbookshop.ru/70665.html</a>

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Элективные курсы по физической культуре и спорту	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991">https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991</a>

8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Система дистанционного обучения СПбГАСУ Moodle	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/">https://moodle.spbgasu.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Единый электронный ресурс учебно-методической литературы СПбГАСУ	<a href="http://www.spbgasu.ru">www.spbgasu.ru</a>
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
Электронная библиотека Ирбис 64	<a href="http://ntb.spbgasu.ru/irbis64r_plus/">http://ntb.spbgasu.ru/irbis64r_plus/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "ЮРАЙТ"	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "Консультант студента"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Федеральный образовательный портал "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Всероссийский институт научной и технической информации (ВИНИТИ)	<a href="http://www2.viniti.ru">www2.viniti.ru</a>
Тех.Лит.Ру - техническая литература	<a href="http://www.tehlit.ru/">http://www.tehlit.ru/</a>
Архитектурный сайт Санкт-Петербурга «CITYWALLS»	<a href="http://www.citywalls.ru">http://www.citywalls.ru</a>



Образовательные интернет-ресурсы СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye-internet-resursy/">https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye-internet-resursy/</a>
Список сборников трудов и конференций в РИНЦ/eLIBRARY	<a href="https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf">https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf</a>
Периодические издания СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie-izdaniya/">https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie-izdaniya/</a>

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

Наименование	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
Microsoft Windows 10 Pro	Договор № Д32009689201 от 18.12.2020г Программные продукты Майкрософт, договор № Д32009689201 от 18.12.2020 с АО "СофтЛайн Трейд": Windows 10, Project Professional 2016, Visio Professional 2016, Office 2016.
Microsoft Office 2016	Договор № Д32009689201 от 18.12.2020г Программные продукты Майкрософт, договор № Д32009689201 от 18.12.2020 с АО "СофтЛайн Трейд": Windows 10, Project Professional 2016, Visio Professional 2016, Office 2016.
Microsoft Project 2016	Договор № Д32009689201 от 18.12.2020г Программные продукты Майкрософт, договор № Д32009689201 от 18.12.2020 с АО "СофтЛайн Трейд": Windows 10, Project Professional 2016, Visio Professional 2016, Office 2016.
Microsoft Visual Studio 2017	Договор № Д32009689201 от 18.12.2020г Программные продукты Майкрософт, договор № Д32009689201 от 18.12.2020 с АО "СофтЛайн Трейд": Windows 10, Project Professional 2016, Visio Professional 2016, Office 2016.
Autodesk AutoCAD Architecture 2020	Письмо о возможности бесплатной загрузки образовательных лицензий полнофункциональных версий программных продуктов Autodesk от 15.05.2012

1С Обуч. Программированию версия 8.3	договор № 1-120718-ЛД от 31.07.2018г ООО «Рурешъ»
ГИС Спутник	ГИС Спутник договор №8111 PS от 11.04.2018 с ООО "Геоскан" бессрочный
ГИС Панорама	ГИС Панорама договор №Л-12/18 от 27.02.2018 с АО КБ "Панорама" бессрочный
Gretl версия 2019с	свободно распространяемое
Inkscape версия 0.9.1	свободно распространяемое

#### 8.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

##### Сведения об оснащённости учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащённость оборудованием и техническими средствами обучения
41. Учебные аудитории для проведения практических занятий	Спортивный зал №3 (для практических занятий по ОФП, различным видам единоборств): гимнастические стенки, тренажёры – 14 шт., скамейки, борцовские маты, боксёрские мешки - 2 шт, дартс, гантели, штанги, утяжелители.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются специальные условия для получения образования в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов.