



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебно-методического управления

С.В. Михайлов

«29» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки/специальность 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

направленность (профиль)/специализация образовательной программы Строительство мостов и тоннелей

Форма обучения очная

Санкт-Петербург, 2021

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.

- 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 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	знает - критерии эффективности здорового образа жизни студента. - правила личной гигиены, особенности правильного питания, закаливания, режима двигательной активности. умеет - планировать и соблюдать составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, гигиены и двигательной активности. владеет навыками - средствами и методами физического воспитания для правильного планирования и соблюдения режима труда, питания, гигиены и двигательной активности.

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>	<p>знает научно-практические основы физической культуры и спорта и виды физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; особенности разработки индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей: уровня развития физических качеств, показателей собственного здоровья</p> <p>умеет применять на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять методы самоконтроля уровня физической подготовленности и физического развития</p> <p>владеет навыками средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>знает - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>умеет - составлять и выполнять программы по оздоровительной, классической, танцевальной и силовой аэробике.</p> <p>владеет навыками - средствами и методами планирования, составления и выполнения программ по оздоровительной, классической, танцевальной и силовой аэробике.</p>

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности</p>	<p>знает научно-практические основы физической культуры и спорта и виды физических упражнений, особенности разработки индивидуальных комплексов физических упражнений оздоровительной и рекреационной направленности; средства и методы восстановления работоспособности</p> <p>владеет навыками средствами и методами физической культуры и спорта для восстановления работоспособности и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p>знает - способы, средства и методы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p> <p>умеет - планировать и составлять индивидуальные программы оздоровления для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p> <p>владеет навыками - средствами и методами физической культуры для планирования, составления и выполнения индивидуальных программ оздоровления для профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>

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

Данная дисциплина (модуль) включена в Блок «Дисциплины, модули» Б1.В.07 основной профессиональной образовательной программы 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений 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, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5

Освоение базовой дисциплины "Физическая культура и спорт"

№ п/п	Последующие дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной	УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, УК-1.4,

квалификационной работы

УК-1.5, УК-1.6, УК-1.7, УК-1.8, УК-1.9, УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3, УК-2.4, УК-2.5, УК-2.6, УК-3.1, УК-3.2, УК-3.3, УК-3.4, УК-3.5, УК-3.6, УК-3.7, УК-3.8, УК-3.9, УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-4.4, УК-4.5, УК-4.6, УК-4.7, УК-4.8, УК-5.1, УК-5.2, УК-5.3, УК-5.4, УК-5.5, УК-5.6, УК-5.7, УК-5.8, УК-5.9, УК-5.10, УК-5.11, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-6.4, УК-6.5, УК-6.6, УК-6.7, УК-6.8, УК-6.9, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5, УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3, УК-8.4, УК-8.5, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-1.4, ОПК-1.5, ОПК- 1.6, ОПК-1.7, ОПК-1.8, ОПК-1.9, ОПК-1.10, ОПК-1.11, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-2.4, ОПК- 2.5, ОПК-2.6, ОПК-2.7, ОПК-2.8, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК- 3.4, ОПК-3.5, ОПК-3.6, ОПК-3.7, ОПК-3.8, ОПК-3.9, ОПК-3.10, ОПК-3.11, ОПК-3.12, ОПК-3.13, ОПК-3.14, ОПК-3.15, ОПК-3.16, ОПК-3.17, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ОПК-4.4, ОПК-4.5, ОПК- 4.6, ОПК-4.7, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ОПК-5.4, ОПК-5.5, ОПК- 5.6, ОПК-5.7, ОПК-5.8, ОПК-5.9, ОПК-5.10, ОПК-5.11, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ОПК-6.4, ОПК- 6.5, ОПК-6.6, ОПК-6.7, ОПК-6.8, ОПК-6.9, ОПК-6.10, ОПК-6.11, ОПК-6.12, ОПК-6.13, ОПК-6.14, ОПК-6.15, ОПК-6.16, ОПК-6.17, ОПК-6.18, ОПК-6.19, ОПК-6.20, ОПК-6.21, ОПК-6.22, ОПК-6.23, ОПК-6.24, ОПК-6.25, ОПК-6.26, ОПК-6.27, ОПК-6.28, ОПК-6.29, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3, ОПК- 7.4, ОПК-7.5, ОПК-7.6, ОПК-7.7, ОПК-7.8, ОПК-7.9, ОПК-8.1, ОПК- 8.2, ОПК-8.3, ОПК-8.4, ОПК-8.5, ОПК-8.6, ОПК-8.7, ОПК-8.8, ОПК- 8.9, ОПК-9.1, ОПК-9.2, ОПК-9.3, ОПК-9.4, ОПК-9.5, ОПК-9.6, ОПК- 9.7, ОПК-9.8, ОПК-9.9, ОПК-9.10, ОПК-9.11, ОПК-9.12, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-10.4, ОПК-10.5, ОПК-10.6, ОПК-10.7, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3, ОПК-11.4, ОПК-11.5, ОПК-11.6, ОПК-11.7, ОПК-11.8, ОПК-11.9, ОПК-11.10, ОПК-11.11, ОПК-11.12, ОПК-11.13, ОПК-11.14,

		ПКС-1.1, ПКС-1.2, ПКС-1.3, ПКС- 2.1, ПКС-2.2, ПКС-2.3, ПКС-2.4, ПКС-2.5, ПКС-3.1, ПКС-3.2, ПКС- 3.3, ПКС-3.4, ПКС-4.1, ПКС-4.2, ПКС-4.3, ПКС-4.4, ПКС-4.5, ПКС- 5.1, ПКС-5.2, ПКС-5.3, ПКС-5.4, ПКС-5.5, УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3, УК-9.4, УК-9.5, УК-10.1, УК-10.2, УК-10.3, ПК(Ц)-1.1, ПК(Ц)-1.2, ПК(Ц)-1.3, ПК(Ц)-1.4, ПК(Ц)-1.5
--	--	---

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов	Из них часы на практическую подготовку	Семестр				
			2	3	4	5	6
Контактная работа	168		36	34	34	32	32
Практические занятия (Пр)	168	0	36	34	34	32	32
Иная контактная работа, в том							
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)							
контактная работа на аттестацию (сдача зачета, зачета с оценкой; защита курсовой работы (проекта); сдача							
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед экзаменом							
Часы на контроль	4		0	0	0	0	4
Самостоятельная работа (СР)	156		32	34	30	32	28
Общая трудоемкость дисциплины							
часы:	328						
зачетные единицы:							

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Разделы дисциплины	Семестр	Контактная работа (по учебным занятиям), час.						СР	Всего, час.	Код индикатора достижения компетенции
			лекции		ПЗ		ЛР				
			всего	из них на практическую подготовку	всего	из них на практическую подготовку	всего	из них на практическую подготовку			
1.	1 раздел. Аэробика.										
1.1.	Базовая (классическая) аэробика.	2			36				32	68	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.2.	Танцевальная аэробика.	3			34				34	68	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5

1.3.	Силовая аэробика.	4			34				30	64	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.4.	Оздоровительная аэробика.	5			32				32	64	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.5.	Оздоровительные фитнес-технологии.	6			32				28	60	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
2.	2 раздел. Контроль										
2.1.	Зачет	6								4	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5

5.1. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела и темы практических занятий	Наименование и содержание практических занятий
1	Базовая (классическая) аэробика.	Базовые элементы и структура построения учебно-тренировочного занятия по классической аэробике. Общие сведения и основные понятия. Базовые элементы классической аэробики, основные правила техники выполнения и последовательности аэробных элементов. Развитие координационных способностей. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия по аэробике.
1	Базовая (классическая) аэробика.	Особенности техники выполнения базовых элементов классической аэробики. Аэробные программы низкой интенсивности. Основные понятия и правила техники выполнения аэробных элементов и связок без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением. "Низкоударная" аэробика. Сочетания движений рук и ног, развитие координации и чувства ритма. Выполнение аэробных программ низкой интенсивности в разных направлениях движения.
1	Базовая (классическая) аэробика.	Аэробные программы низкой и средней интенсивности. Вариации базовых элементов аэробики низкой и средней интенсивности. Сочетание базовых шагов классической аэробики и движений руками при выполнении аэробной программы под музыкальное сопровождение (темп 128 -136 ударов), с изменением ритма, направления движения, поточным методом. "Музыкальный квадрат"
1	Базовая (классическая) аэробика.	Совершенствование техники выполнения аэробных программ. Выполнение аэробных программ низкой, средней и высокой интенсивности под музыкальное сопровождение (темп 128-136-152 удара), с изменением ритма, в различном направлении, поточным методом. Развитие скоростно- силовых качеств, общей выносливости, координации и силы мышц.
1	Базовая (классическая) аэробика.	СФП. Хореографическая и базовая физическая подготовка. Выполнение элементов классической хореографии, развитие основных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), координационных способностей и чувства ритма средствами ОФП, СФП. Развитие внимания, концентрации. Вестибулярная тренировка.
2	Танцевальная	Zumba. Latina-аэробика.

	аэробика.	Общие сведения и основные понятия. Простые базовые шаги и связки в сочетании с простыми движениями рук и силовыми упражнениями без отягощения под латиноамериканскую музыку (сальса, самба и др.) в среднем и быстром темпе с изменением ритма и направления. Развитие координации, чувства ритма, общей выносливости и гибкости. Корректирующие упражнения для сохранения осанки.
2	Танцевальная аэробика.	Степ-аэробика. Общие сведения и основные понятия. Базовые шаги, техника безопасности при работе на степах. Особенности техники и правила выполнения основных элементов степ-аэробики. Сочетания движений руками с базовыми шагами. Программы на степах низкой и средней интенсивности, сложные координационные движения, прыжки, подскоки. Развитие силы мышц ног, координации, баланса.
2	Танцевальная аэробика.	Bellidans. Общие сведения и основные понятия. Базовые элементы восточного танца. Особенности техники выполнения шагов и связок в сочетании с движением рук. Выполнение танцевальных программ средней интенсивности под восточную музыку. Развитие координации, гибкости и пластики. Вестибулярная тренировка, баланс.
2	Танцевальная аэробика.	Рок-н-ролл аэробика. Общие сведения и основные понятия. Базовые шаги, характерные движения руками, "рок-н-рольный шаг", прыжки, подскоки, повороты, бег. Выполнение аэробной танцевальной программы высокой интенсивности с музыкальным сопровождением в разных направлениях. Развитие аэробной выносливости, скоростно-силовых качеств, координации и гибкости.
2	Танцевальная аэробика.	Хип-хоп аэробика. Общие сведения и основные понятия. Базовые шаги и связки под современную музыку, аэробные программы средней и высокой интенсивности, постоянное изменение ритма способствует развитию скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, координации и владению своим телом. Возможность импровизации в этом стиле способствует развитию творческих способностей занимающихся.
3	Силовая аэробика.	Базовые элементы силовой аэробики. Общие сведения и основные понятия. Техника выполнения базовых силовых упражнений в аэробике. Базовые аэробные силовые упражнения стоя, сидя и в партере, на основные группы мышц туловища, рук, ног. (приседы, выпады, тяги и др.) без отягощения и с отягощением. Упражнения с собственным весом. Статические упражнения на развитие силы. Противопоказания, запрещенные упражнения.
3	Силовая аэробика.	СФП. Развитие динамической силы. Специальная физическая подготовка. Базовые упражнения стоя на основные группы мышц (приседы, выпады, тяги и др.), с использованием отягощения (гантели, боди-бары, амортизаторы резиновые и др.) Упражнения с собственным весом (сгибания- разгибания рук в упоре на коленях, в упоре лежа (отжимания), планки и др.). Противопоказания, запрещенные упражнения.
3	Силовая аэробика.	СФП. Развитие статической силы. Специальная физическая подготовка. Специальные и базовые

		упражнения на статическую силу и баланс стоя, сидя и в партере без отягощения и с различными отягощениями. Упражнения с собственным весом (сгибания-разгибания рук в упоре на коленях, в упоре лежа (отжимания), планки и др.). Вестибулярная тренировка. Развитие координации, баланса, равновесия.
3	Силовая аэробика.	Развитие основных физических качеств. Комплексы силовой тренировки в аэробном режиме на развитие динамической и статической силы основных мышечных групп, общей и специальной выносливости, координации. Элементы круговой тренировки, кроссфит. Развитие гибкости, эластичности мышц и связок, увеличение подвижности суставов.
4	Оздоровительная аэробика.	Суставная гимнастика. Основные сведения и базовые понятия. Основные правила техники выполнения упражнений суставной гимнастики стоя, сидя, в партере. Комплексы упражнений суставной гимнастики разной сложности, интенсивности и различной направленности. Развитие подвижности суставов, эластичности мышц и связок, гибкости и пластичности. Простейшие приемы самомассажа и релаксации.
4	Оздоровительная аэробика.	Система Пилатеса. Основные сведения и базовые понятия. Техника выполнения упражнений Пилатес базового уровня стоя, в партере, без оборудования и с использованием специального оборудования (гимнастические коврики, мягкие мячи, кольца для Пилатеса). Комплексы упражнений по системе Пилатес с элементами лечебной физической культуры (ЛФК). Техника выполнения упражнений по системе Пилатес продвинутого уровня с использованием специального оборудования.
4	Оздоровительная аэробика.	Оздоровительные программы. Основные сведения и базовые понятия. Специальная физическая подготовка (СФП). Обще-развивающие и специальные упражнения для развития гибкости, подвижности позвоночника, эластичности всех мышечных групп, увеличение амплитуды движения в суставах. Комплексы упражнений для развития гибкости, увеличения подвижности суставов, вытяжения позвоночного столба. Оздоровительные программы, направленные на развитие основных физических качеств, силы мышц кора и глубоких мышц-стабилизаторов, способствующих сохранению правильной осанки.
5	Оздоровительные фитнес-технологии.	Нетрадиционные виды оздоровительной физической культуры. Общие сведения и основные понятия. Виды и формы оздоровительных программ фитнеса. Виды восточных гимнастик и практик. Постановка "правильного дыхания", дыхательные упражнения. Саморегуляция и контроль, самоконтроль. Развитие основных физических качеств средствами фитнес-технологий.
5	Оздоровительные фитнес-технологии.	Фитнес-йога. Основные сведения и базовые понятия. Философия йоги. Основные правила техники выполнения базовых асан. Практика Хатха-йоги. Комплекс базовых асан: «Приветствие солнцу», силовой комплекс на развитие статической силы, релаксация. Контроль над разумом и телом. Увеличение гибкости и подвижности мышечно-связочного аппарата. Концентрация внимания и релаксация, контроль над дыханием.

5	Оздоровительные фитнес-технологии.	Flex. Стетчинг. Общие сведения и базовые понятия. Развитие гибкости основных мышечных групп, подвижности суставов и позвоночника, силы мышц кора и мышц-стабилизаторов. Равновесие. вестибулярная тренировка. Простейшие приемы самомассажа и релаксации. Изотонические., изометрические, растягивающие позы в сочетании с дыхательной гимнастикой.
---	------------------------------------	--

5.2. Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
1	Базовая (классическая) аэробика.	Основные принципы и базовые понятия физической культуры. Общие сведения и основные понятия. Физическая культура как часть общей культуры. Физическое воспитание и физическое развитие. Физическая культура как учебная дисциплина. Спорт, студенческий спорт. Массовый спорт.
2	Танцевальная аэробика.	Здоровый образ жизни студента (ЗОЖ). Общие сведения и основные понятия. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни; здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие; личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ, физическое самосовершенствование и критерии ЗОЖ. Составляющие здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания и гигиены.
3	Силовая аэробика.	Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре Основные сведения и базовые понятия. Медицинское обследование студентов. Организация врачебного контроля. Профилактика отрицательных реакций организма и травм. самоконтроль и его показатели. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма занимающихся. Динамика функционального состояния в процессе учебно-тренировочного занятия.
4	Оздоровительная аэробика.	Здоровый образ жизни студента. Основные сведения и базовые понятия. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни студента. Соблюдение правил личной гигиены. Профилактика вредных привычек. Закаливание. Двигательная активность. Питание как необходимое условие укрепления здоровья. Витамины и биологические добавки. Минеральные вещества и микроэлементы. Питьевой режим. Гигиенические правила питания. Питание и контроль массы тела.
5	Оздоровительные фитнес-технологии.	Индивидуальная программа оздоровления. Основные сведения и базовые понятия. Цель и задачи самостоятельных занятий. Методика формирования и контроля развития физических качеств, разработка индивидуальной комплексной программы улучшения здоровья и физической подготовленности. Планирование и организация самостоятельных занятий. Формы и содержание индивидуальных программ оздоровления.

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 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, 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

Учебные занятия по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" проводятся в форме:

- теоретических, практических и контрольных;
- элективных методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Особенностью построения учебного процесса по физическому воспитанию является внедрение технологии фитнес-аэробики и использование ее для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Новая программа позволяет повысить эффективность учебного процесса и более полно реализовать поставленные задачи с учетом интересов занимающихся по предмету физической культуры.

Формирование у студентов отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности является основной целью дисциплины.

Непременным условием разработки учебно-методического обеспечения является мониторинг физических способностей студентов, а также оценка с нормативными величинами физических способностей.

Существуют четыре основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая
- гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия; попутная тренировка.

Изучение элективной дисциплины по физической культуре и спорту завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Студенты, не прошедшие аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

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	Базовая (классическая) аэробика.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	Тестирование в LMS Moodle
2	Танцевальная аэробика.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	Тестирование в LMS Moodle.
3	Силовая аэробика.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	Тестирование в LMS Moodle.
4	Оздоровительная аэробика.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	Тестирование в LMS Moodle
5	Оздоровительные фитнес-технологии.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	Тестирование в LMS Moodle.
6	Зачет	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	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; УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5) 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
 - a. жиры и углеводы
 - b. вода, белки, жиры и углеводы
 - c. белки, жиры, углеводы
 - d. белки, жиры, углеводы, минеральные соли

2. Какие пищевые вещества выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток?
Выберите один ответ:
 - a. углеводы
 - b. минеральные вещества
 - c. белки
 - d. жиры

3. Важнейшим средством профилактики негативных последствий от факторов окружающей среды является:
 - a. занятия физическими упражнениями
 - b. закаливание
 - c. утренняя гимнастика
 - d. все варианты верны
4. Одним из важнейших направлений профилактики, является:
 - a. охрана окружающей среды
 - b. здоровый образ жизни
 - c. экологическая безопасность
 - d. вакцинация

5. Здоровый образ жизни включает в себя:
 - a. все варианты верны
 - b. доступность квалифицированной медицинской помощи
 - c. охрану окружающей среды
 - d. улучшение условий труда

6. Что такое двигательная активность?
 - a. Занятие физической культурой и спортом
 - b. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 - c. Количество движений, необходимых для работы организма
 - d. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

7. Что такое личная гигиена?
 - a. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 - b. Правила ухода за телом, кожей, зубами
 - c. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 - d. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Здоровье – это состояние полного...
 - a. социального благополучия
 - b. все варианты верны
 - c. духовного благополучия
 - d. 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
 - Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
- биологические
 - окружающая среда
 - служба здоровья
 - индивидуальный образ жизни
 - наследственность
15. Что такое режим дня?
- строгое соблюдение определенных правил
 - установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
 - порядок выполнения повседневных дел
 - перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
16. Какие компоненты здоровья принято выделять?
- соматический, физический, психический и нравственный
 - двигательный и социальный
 - все варианты верны
 - соматический, физический и психический
17. Что не допускает здоровый образ жизни?
- 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

Примерные типовые тестовые задания "Аэробика. Фитнес"

<https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182/> кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжают относительно долгое время и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.

Выберите один ответ:

- Верно
- Неверно

2. Оптимальная частота сердечного ритма для занятия аэробикой составляет

Выберите один ответ:

- a. 200-220 уд/мин
- b. 60-80 уд/мин
- c. Меньше 60 уд/мин
- d. 140-160 уд/мин

3. Аэробика как оздоровительная система базируется на

Выберите один ответ:

- a. Физических упражнениях невысокой интенсивности
- b. Упражнения с наибольшей кардионагрузкой высокой интенсивности
- c. Силовых упражнениях

4. К разновидностям оздоровительной аэробики НЕ относится

Выберите один ответ:

- a. Треккинг-аэробика
- b. Zumba
- c. Гидроаэробика
- d. Аэробика с элементами различных восточных единоборств и практик

5. Танцевальная аэробика включает в себя:

- a) упражнения, выполняемых на коврике в положении лежа
- б) прыжки и различные танцевальные элементы
- в) силовые упражнения

Выберите один ответ:

- a. Все варианты неверны
- b. Верные А и В
- c. Все варианты верны
- d. Верно только В
- e. Верны А и Б
- f. Верно только А
- g. Верно только Б

6. Гипертрофия мышечной ткани - это...

Выберите один ответ:

- a. Увеличение количества мышечных тканей
- b. Сужение капилляров мышц
- c. Снижение силы мышц
- d. Утолщение мышечных волокон

7. Особенностью гимнастической аэробики является

Выберите один ответ:

- a. Ритмическая гимнастика
- b. Музыкальная пластика и импровизация
- c. Акробатика

d. Выполнение упражнений под аккомпанемент современных эстрадных мелодий с ясно выраженным ритмом

8. Противопоказания к занятию танцевальной аэробикой

Выберите один ответ:

- a. Противопоказаний нет
- b. Черепно-мозговая травма
- c. Проблемы с сердечно-сосудистой системой
- d. Лишний вес

Ключ к комплекту тестовых заданий «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности студента» и "Аэробика. Фитнес"(на кафедре)

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

<p>Оценка «отлично» (зачтено)</p>	<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин <p>навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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</p> <p>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</p> <p>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;</p> <p>умения: - не умеет использовать научную терминологию; - наличие грубых ошибок</p> <p>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

Примерные вопросы тестовых вопросов для проверки сформированности индикатора достижения компетенции УК-7 (УК-7.1. УК-7.3. УК-7.5.)

Тест по аэробике: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182/> кафедра физического воспитания, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

"Аэробика. Фитнес".:

1. Тренировочным эффектом называют

Выберите один ответ:

- a. Улучшение показателей общего самочувствия
- b. Усталость
- c. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде

2. Кто считается основоположником аэробики?

3. Античным аналогом современной аэробики была:

Выберите один ответ:

Верно

Неверно

4. Bellidans так же известен как:

Выберите один ответ:

- a. Хип-хоп-аэробика
- b. Танец живота
- c. Latina-аэробика

5. Основоположником современной аэробики считается Ж. Домени

Выберите один ответ:

Верно

Неверно

6. Аэробика как оздоровительная система базируется на

Выберите один или несколько ответов:

- a. Силовых упражнениях
- b. Упражнения с наибольшей кардионагрузкой высокой интенсивности
- c. Физических упражнениях невысокой интенсивности

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-7.3. УК-7.5.) 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»

Тест по аэробике: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182/> кафедра физического воспитания, «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

"Аэробика. Фитнес".:

1. Тренировочным эффектом называют

Выберите один ответ:

- a. Улучшение показателей общего самочувствия
- b. Усталость
- c. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде

2. Кто считается основоположником аэробики?

3. Античным аналогом современной аэробики была:

Выберите один ответ:

Верно

Неверно

4. Bellidans так же известен как:

Выберите один ответ:

- a. Хип-хоп-аэробика
- b. Танец живота

с. Latina-аэробика

5. Основоположителем современной аэробики считается Ж. Домени

Выберите один ответ:

Верно

Неверно

6. Аэробика как оздоровительная система базируется на

Выберите один или несколько ответов:

a. Силовых упражнениях

b. Упражнения с наибольшей кардионагрузкой высокой интенсивности

c. Физических упражнениях невысокой интенсивности

7. Античным аналогом современной аэробики была:

Выберите один ответ:

a. Орхестрика

b. Степ-аэробика

c. Джаз-аэробика

d. Ритмика

8. Чья система упражнений получила название "выразительная гимнастика"?

Выберите один ответ:

a. Ф. Дельсарт

b. Айседора Дункан

c. Ж. Деменни

9. Разминка служит для:

a) перевода организма из состояния покоя в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок,

б) подготовки функциональных систем организма

Выберите один ответ:

a. Оба варианта неверны

b. Верно только А

c. Оба варианта верны

d. Верно только Б

10. Заминка включает в себя

Выберите один ответ:

a. Упражнения в быстром темпе

b. Силовые упражнения

c. Упражнения на гибкость

11. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долгое время и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой.

Выберите один ответ:

Верно

Неверно

12. Оптимальная частота сердечного ритма для занятия аэробикой составляет

Выберите один ответ:

a. 200-220 уд/мин

b. 60-80 уд/мин

c. Меньше 60 уд/мин

d. 140-160 уд/мин

13. Аэробика как оздоровительная система базируется на

Выберите один ответ:

a. Физических упражнениях невысокой интенсивности

b. Упражнения с наибольшей кардионагрузкой высокой интенсивности

c. Силовых упражнениях

14. К разновидностям оздоровительной аэробики НЕ относится

Выберите один ответ:

- a. Треккинг-аэробика
- b. Zumba
- c. Гидроаэробика
- d. Аэробика с элементами различных восточных единоборств и практик

15. Танцевальная аэробика включает в себя:

- а) упражнения, выполняемых на коврике в положении лежа
- б) прыжки и различные танцевальные элементы
- в) силовые упражнения

Выберите один ответ:

- a. Все варианты неверны
- b. Верные А и В
- c. Все варианты верны
- d. Верно только В
- e. Верны А и Б
- f. Верно только А
- g. Верно только Б

16. Гипертрофия мышечной ткани - это...

Выберите один ответ:

- a. Увеличение количества мышечных тканей
- b. Сужение капилляров мышц
- c. Снижение силы мышц
- d. Утолщение мышечных волокон

17. Особенностью гимнастической аэробики является

Выберите один ответ:

- a. Ритмическая гимнастика
- b. Музыкальная пластика и импровизация
- c. Акробатика
- d. Выполнение упражнений под аккомпанемент современных эстрадных мелодий с ясно выраженным ритмом

18. Противопоказания к занятию танцевальной аэробикой

Выберите один ответ:

- a. Противопоказаний нет
- b. Черепно-мозговая травма
- c. Проблемы с сердечно-сосудистой системой
- d. Лишний вес

Ключ к комплекту тестовых заданий "Аэробика. Фитнес" на кафедре.

Примерные контрольный типовые тестовые задания КТ №1.

Базовые основы ФК. Оздоровительная ФК: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100662/> кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

- а) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений
- б) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов
- в) состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении

2. Оптимальное время последнего приема пищи

- а) за 2-3 часа до сна
- б) если сильно хочется, то можно и ночью к холодильнику сходить
- в) до 18 часов

3. Отметьте фоновые виды физической культуры

Выберите один или несколько ответов:

- а) оздоровительная физическая культура
- б) спортивные соревнования
- в) гигиеническая физическая культура
- г) лечебная физическая культура
- д) рекреативная физическая культура

4. К средствам физической культуры относятся

Выберите один или несколько ответов:

- а) естественные силы природы
- б) гигиенические факторы
- в) все перечисленные варианты
- г) плавание
- д) утренняя гимнастика
- е) физические упражнения
- ж) спорт

5. Гуманитарные знания дают возможность:

- а) усовершенствовать свойства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма
- б) преодолеть технократическое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности.

6. Что такое режим дня?

- а) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
- б) порядок выполнения повседневных правил
- в) строгое соблюдение определенных правил

7. Что такое оздоровительная тренировка?

- а) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики
- б) система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье
- в) ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика

8. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

- а) циклические
- б) нециклические
- в) ациклические

9. Для наиболее гармоничного развития физического здоровья следует выполнять

- а) упражнение на внимание
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела
- в) упражнение на тренажерах

г) упражнения на растягивание мышц

10. Спорт — часть физической культуры.

а) Верно

б) Неверно

Ключ к примерным тестовым заданиям (на кафедре физического воспитания)

Примерные типовые контрольные тестовые задания КТ №2.

ЗОЖ, питание: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100667/> кафедра физического воспитания, «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

1. Что такое рациональное питание?

а) питание с учетом потребностей организма

б) питание, распределенное по времени принятия пищи

в) питание с определенным соотношением питательных веществ

2. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность

а) жиры и углеводы

б) белки, жиры, углеводы

в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

г) вода, белки, жиры и углеводы

3. Что такое закаливание?

а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в) Перечень процедур для воздействия на организм холода

г) Купание в зимнее время

4. Что такое личная гигиена?

а) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

в) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

г) Правила ухода за телом, кожей, зубами

5. Назовите основные двигательные качества

а) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

в) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

г) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

6. В 100 г салата "Татьянин день" содержится 4,0:15,0:2,8 (Б:Ж:У) и 161 ккал. Сколько энергии получит Ваш организм при употреблении 196 г этого салата?

а) 161 ккал

б) 316 ккал

в) 250 ккал

7. Как называется система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболеваний и лечению заболевших?

8. Климат, погода, экологическая обстановка не оказывают влияние на здоровье человека

а) Верно

б) Неверно

9. Верно ли утверждение о том, что физическая культура позитивно влияет на интеллектуальную деятельность человека?

- а) Верно
- б) Неверно

Ключ к примерным тестовым заданиям (на кафедре физического воспитания)

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

	Уровень освоения и оценка			
	Оценка «неудовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
Критерии оценивания	Уровень освоения компетенции «недостаточный». Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Уровень освоения компетенции «пороговый». Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	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.	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

знания	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знания теоретического материала; -неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; -неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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.
умения	<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>

владение навыками	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.	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.	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.	Применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий. Не допускает ошибок при выполнении заданий. Самостоятельно анализирует результаты выполнения заданий. Грамотно обосновывает ход решения задач.
-------------------	---	--	--	---

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
<u>Основная литература</u>		
1	Белокрылов Н. М., Мугерман Б. И., Налобина А. Н., Шаров А. В., Шарова Л. В., Шарова Л. В., Оздоровительные технологии, Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015	http://www.iprbookshop.ru/70643.html
2	Калинкина Е. В., Кривопалова Н. С., Межман И. Ф., Степ-аэробика, Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015	http://www.iprbookshop.ru/71885.html
3	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И., Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74262.html
4	Вихарева Д. А., Козлова Е. В., Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий, Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010	http://www.iprbookshop.ru/22311.html

5	Тимофеева О. В., Куницина Е. А., Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза, Москва: Российский университет дружбы народов, 2017	ЭБС
6	Поздеева Е. А., Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий, Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	ЭБС
7	Райнхардт О. О., Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры, Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018	ЭБС
8	Сапожникова О. В., Фитнес, Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015	ЭБС
9	Зиновьева Л. В., Коваленко Л. Е., Лактионова В. А., Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013	http://www.iprbookshop.ru/59908.html
10	Митрохина В. В., Аэробика. Теория. Методика. Практика, Москва: Российский университет дружбы народов, 2010	ЭБС
11	Бакешин К. П., Основы здорового образа жизни студента, СПб., 2016	ЭБС
12	Лешева Н. С., Гринева Т. А., Аэробика, СПб., 2015	ЭБС
13	Бакешин К. П., Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов, СПб., 2014	ЭБС
14	Размахова С. Ю., Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе, Москва: Российский университет дружбы народов, 2011	http://www.iprbookshop.ru/11532.html
<u>Дополнительная литература</u>		
1	Румянцева В. П., Физкультурно-оздоровительные комплексы, М.: ЦНТИ по гражданскому строительству и архитектуре, 1986	ЭБС
2	Башмаков В. П., Пшеничников А. Ф., Гринева Т. А., Лешева Н. С., Петухов В. Е., Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы, СПб., 2011	ЭБС
3	Грудницкая Н. Н., Оздоровительные телесно-ориентированные технологии, Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014	ЭБС
4	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б., Ярчиковская Л. В., Караван А. В., Миронова О. В., Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, СПб., 2016	ЭБС
5	Лешева Н. С., Дементьев К. Н., Гринева Т. А., Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре, СПб., 2016	ЭБС
6	Шаронова А. В., Миронова О. В., Лешева Н. С., Физическая культура для студентов с эндокринными заболеваниями, СПб., 2019	ЭБС
7	Караван А. В., Логинов Ю. И., Лешева Н. С., Вольский В. В., Физическая культура студентов СПбГАСУ, СПб., 2014	ЭБС
8	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В., Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки, Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2015	http://www.iprbookshop.ru/63009.html
<u>Дополнительная литература</u>		
1	Бакешин К. П., Усольцев Б. П., Писков С. П., Комплексы упражнений с отягощениями, СПб., 2008	ЭБС
2	Токарева А. В., Гетьман В. Д., Ефимова-Комарова Л. Б., Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов, Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	ЭБС

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» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Аэробика. История. Основные понятия и характеристики https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=60179	https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=60179
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Спортивная аэробика https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60180	https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60180
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 / кафедра физического воспитания, Базовые основы физической культуры. https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100660	https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100660
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 ЗОЖ https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100663	https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100663
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Врачебный контроль https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60176	https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60176
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Самоконтроль https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60175	https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60175
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Гигиенические основы питания https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100664	https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100664
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Оздоровительная ФК https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100661	https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100661
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Тест по аэробике https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182	https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 КТ №1. Базовые основы ФК. Оздоровительная ФК. https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100662	https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100662
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 КТ №2. ЗОЖ, питание. https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100667	https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100667
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Тест. Контроль и самоконтроль. https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60177	https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60177
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, https://moodle.spbgasu.ru/course/view.php?id=991 Контрольное тестирование(зачет) https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=101510	https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=101510

8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Система дистанционного обучения СПбГАСУ Moodle	https://moodle.spbgasu.ru/
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Электронно-библиотечная система издательства "Консультант студента"	https://www.studentlibrary.ru/
Единый электронный ресурс учебно-методической литературы СПбГАСУ	www.spbgasu.ru
Образовательные интернет-ресурсы СПбГАСУ	https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye_internet-resursy/
Список сборников трудов и конференций в РИНЦ/eLIBRARY	https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf
Периодические издания СПбГАСУ	https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie_izdaniya/

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 Visio 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.

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 №1 (для практических занятий по ОФП, аэробике, боксу): боксерский ринг; гимнастические стенки; гимнастические скамейки; перекладины; борцовские маты; гимнастические ковры – 2 шт.; коврики; дартс – 2шт.; бадминтон; муляжи для бокса – 4 шт.; боксёрские мешки - 3 шт.; теннисные столы – 2 шт.; степперы – 26 шт, гантели, боди-бары, амортизаторы.

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