



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра Техносферной безопасности

УТВЕРЖДАЮ
Начальник учебно-методического управления

«29» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки/специальность 35.03.10 Ландшафтная архитектура

направленность (профиль)/специализация образовательной программы Ландшафтная архитектура

Форма обучения очная

Санкт-Петербург, 2023

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является подготовка специалиста к поддержанию должного уровня физической активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- совершенствовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;

- совершенствовать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;

- совершенствовать способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;

- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;

- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

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 Проводит оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	знает - влияние физической культуры и спорта на здоровье и физическую подготовку человека. умеет - оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Осуществляет выбор здоровьесберегающей технологии с учетом физиологических особенностей организма	знает - особенности здоровьесберегающих технологий; - физиологические особенности организма. умеет - выбирать здоровьесберегающую технологию с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен	УК-7.3 Осуществляет выбор метода и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	знает - основные методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития; - основные методы и средства физической культуры и спорта для коррекции здоровья и восстановления работоспособности. умеет - выбирать основные методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития; - выбирать основные методы и средства физической культуры и спорта для коррекции здоровья и восстановления работоспособности.
УК-7 поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен	УК-7.4 Осуществляет выбор рационального способа и приема профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	знает - основные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте. умеет - выбирать основные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.

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

Данная дисциплина (модуль) включена в Блок «Дисциплины, модули» Б1.В.08 основной профессиональной образовательной программы 35.03.10 Ландшафтная архитектура и относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Иметь знания, умения и навыки практического использования средств физической культуры и спорта в объеме общеобразовательной программы.

№ п/п	Последующие дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

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			
			1	2	3	4
Контактная работа	128		32	32	32	32
Практические занятия (Пр)	128	0	32	32	32	32
Иная контактная работа, в том числе:						
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)						

6.1.	Зачет	4								4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4
------	-------	---	--	--	--	--	--	--	--	---	---

5.1. Практические занятия

№ разд	Наименование раздела и темы практических занятий	Наименование и содержание практических занятий
1	Скоростно-силовая координационная подготовка.	Комплексные занятия. Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.
1	Скоростно-силовая координационная подготовка.	Комплексные занятия. Развитие общей и силовой выносливости В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем
1	Скоростно-силовая координационная подготовка.	Комплексные занятия. Развитие быстроты, ловкости. В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).
2	Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.	Методики воспитания силовых способностей. В содержание занятий включаются: специальные прыжковые упражнения, многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на

		перекладине).
2	Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.	<p>Методики воспитания скоростно-силовой выносливости.</p> <p>В содержание занятий включаются: специальные прыжковые упражнения, многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг- упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из вися на перекладине).</p>
4	Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.	<p>Методики воспитания выносливости.</p> <p>В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из вися на перекладине).</p>
4	Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.	<p>Методики воспитания гибкости, ловкости.</p> <p>В содержание занятий включаются: специальные прыжковые упражнения, многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг- упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из вися на перекладине).</p>
5	Проектирование тренировочных программ.	<p>Совершенствование прикладных двигательных способностей.</p> <p>В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувьрки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.</p>

5.2. Самостоятельная работа обучающихся

№ разд	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
1	Скоростно-силовая координационная подготовка.	Основы методики развития физических качеств. Изучение основ методики развития физических качеств.
2	Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.	Основы методики развития двигательных способностей. Изучение методических основ спортивной тренировки.
4	Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.	Методы и средства воспитания двигательных способностей. Изучение специфических методов воспитания двигательных способностей, основ методики применения средств физического воспитания для физического самосовершенствования.
5	Проектирование тренировочных программ.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Изучение основ методик самоконтроля за своим физическим развитием, состоянием функциональных систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

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

В физическом воспитании для студентов используются учебно-тренировочные занятия по "Элективным курсам по физической культуре и спорту" на протяжении 1, 2, 3, 4, 5 семестров обучения в вузе. Программой дисциплины предусмотрено проведение 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 дисциплины;
- подготовка к учебно-тренировочным занятиям;
- подготовка к зачету.

Залогом успешного освоения этой дисциплины является обязательное посещение учебно-тренировочных занятий. Теоретический и методико-практический материал, полученный во время учебно-тренировочных 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 учебно-тренировочным занятиям.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям и в рамках самостоятельной работы по изучению дисциплины обучающимся необходимо регулярно выполнять комплексы физических упражнений.

Учебные занятия по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

Особенностью построения учебного процесса по физическому воспитанию является внедрение фитнес-технологий и использование их для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа позволяет повысить эффективность учебного процесса и более полно реализовать поставленные задачи с учетом интересов занимающихся.

Формирование подготовки специалиста к поддержанию должного уровня физической активности для обеспечения полноценной социальной и 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 и функционального состояния.

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 во 2, 4 семестрах.

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

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	Скоростно-силовая координационная подготовка.	УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Тестирование в LMS Moodle
2	Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.	УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Тестирование в LMS Moodle

3	Зачет.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Тестирование в LMS Moodle
4	Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.	УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Тестирование в LMS Moodle
5	Проектирование тренировочных программ.	УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	Тестирование в LMS Moodle
6	Зачет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4	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 индикаторов достижения компетенции УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-7.4; УК-9.1; УК-9.2; УК-9.3 по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»

Примерные типовые тестовые задания в системе дистанционного обучения СПбГАСУ Moodle (<https://moodle.spbgasu.ru/>).

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 2.

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

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?

- a. занятия физической культурой и спортом
- b. здоровый образ жизни
- c. гомеостаз
- d. все ответы верны

10. Что такое закаливание?

- a. Перечень процедур для воздействия на организм холода
- b. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- c. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- d. Купание в зимнее время

11. Здоровый образ жизни – это ...

- a. Занятия физической культурой
- b. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- c. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- d. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

12. Что такое витамины?

- a. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания
- b. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- c. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
- d. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма

13. Назовите основные двигательные качества

- a. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

- b. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- c. 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

Теоретические вопросы размещены по адресу: ЭИОС Moodle
<https://moodle.spbgasu.ru/course/index.php?categoryid=60>

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, УК-7.3, УК-7.4) и УК-9 (УК-9.1, УК-9.2, УК-9.3) и проведения промежуточной аттестации «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Тестовые задания размещены по адресу: ЭИОС Moodle
<https://moodle.spbgasu.ru/course/index.php?categoryid=60>

Тест по аэробике:

1. Тренировочным эффектом называют

Выберите один ответ:

а. Улучшение показателей общего самочувствия

б. Усталость

с. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде

2. Кто считается основоположником аэробики?

3. Античным аналогом современной аэробика 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. 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. Дементи

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 продолжают 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. Менее 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:

- 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. Верны 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.

Профессионально-прикладная

физическая

культура:

<https://moodle.spbgasu.ru/course/index.php?categoryid=60>

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 тренажёрах
- 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.

Профессионально-прикладная

физическая

культура:

<https://moodle.spbgasu.ru/course/index.php?categoryid=60>

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

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.

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 учебно-тренировочных 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 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 учебно-тренировочных 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»		
	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	<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
Основная литература		
1	Прокопьев Н. Я., Семизоров Е. А., Медико-педагогическое тестирование в спорте, Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2019	http://www.iprbookshop.ru/107592.html
2	Солтамурадова Х. М., Теоретические основы физической культуры, Грозный: Чеченский государственный университет, 2017	http://www.iprbookshop.ru/107284.html
1	Мульгин Е. А., Самостоятельная физическая подготовка, Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020	http://www.iprbookshop.ru/106155.html

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
Профессионально-прикладная физическая культура (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту)	https://moodle.spbgasu.ru/course/index.php?categoryid=60

8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Периодические издания СПбГАСУ	https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie_izdaniya/
Образовательные интернет-ресурсы СПбГАСУ	https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye_internet-resursy/
Единый электронный ресурс учебно-методической литературы СПбГАСУ	www.spbgasu.ru
Федеральный образовательный портал "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Электронно-библиотечная система издательства "Консультант студента"	https://www.studentlibrary.ru/
Электронно-библиотечная система издательства "ЮРАЙТ"	https://www.biblio-online.ru/

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 № ДЗ2009689201 от 18.12.2020г

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.
41. Помещения для самостоятельной работы	Помещение для самостоятельной работы (читальный зал библиотеки, ауд. 217): ПК-23 шт., в т.ч. 1шт.- ПК для лиц с ОВЗ (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СПбГАСУ. ПО Microsoft Windows 10

41. Учебные аудитории для проведения практических занятий	Спортивный зал №2 (для практических занятий по ОФП, игровым видам спорта): баскетбольные кольца, мячи; волейбольная сетка, мячи; футбольные ворота, мячи; гимнастические скамейки; шведские стенки; бадминтонные ракетки, воланы.
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.