



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: совершенствование физической культуры личности, устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, повышению качества личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, повышению необходимого уровня психофизической подготовленности студента.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной 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 у обучающихся 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 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<b>знает</b> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>умеет</b> - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; <b>владеет навыками</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

<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><b>знает</b>  Научно-практические основы физической культуры и спорта и виды физических упражнений, особенности разработки индивидуальных комплексов физических упражнений.</p> <p><b>умеет</b>  Применять на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>владеет навыками</b>  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><b>знает</b>  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><b>умеет</b>  - выполнять приемы защиты, страховки и самостраховки.</p> <p><b>владеет навыками</b>  - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</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><b>знает</b>  основные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.</p> <p><b>умеет</b>  выбирать основные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте.</p>

УК-7 поддерживать уровень подготовленности обеспечения социальной профессиональной деятельности	Способен должный физической для полноценной и и	УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно- эмоционального утомления на рабочем месте	<b>знает</b> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>умеет</b> - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой <b>владеет навыками</b> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	---	---	---

### 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

Данная дисциплина (модуль) включена в Блок «Дисциплины, модули» Б1.В.13 основной профессиональной образовательной программы 01.03.02 Прикладная математика и информатика и относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Физическая культура и спорт

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

		<p>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</p>
--	--	---

**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
<b>Контактная работа</b>	164		36	32	32	32	32
Практические занятия (Пр)	164	0	36	32	32	32	32
<b>Иная контактная работа, в том числе:</b>							
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 и							
<b>Часы на контроль</b>	8		0	0	4	0	4
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	156		32	36	28	32	28
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>							
<b>часы:</b>	328						
<b>зачетные единицы:</b>							

## 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. Самооборона										
1.1.	Стойки, передвижения, самостраховка.	2			36				32	68	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.2.	Удары руками, ногами и защита от них.	3			32				36	68	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.3.	Комплекс приемов самообороны.	4			32				28	64	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.4.	Обезоруживание при угрозе оружием (нож, палка).	5			32				32	64	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5
1.5.	Освобождения от захватов, обхватов.	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

### 5.1. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела и темы практических занятий	Наименование и содержание практических занятий
1	Стойки, передвижения, самостраховка.	Общая физическая подготовка. Специальные и подготовительные упражнения. Прикладное и оборонное значение приёмов самообороны (ПС). Правомерность применения ПС. Профилактика травматизма при занятиях рукопашным боем. Основы организации и методики проведения занятий, приемы страховки и самостраховки, меры

		<p>безопасности.</p> <p>Приемы самостраховки и страховки включают: кувырки вперед, назад; кувырки через плечо; падение вперед, назад, на спину. Страховка партнера при падении на спину, на бок.</p> <p>Передвижения включают: шаг с переменной изготровки к бою, скачок.</p> <p>Развитие быстроты.</p>
1	Стойки, передвижения, самостраховка.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специально-подготовительные упражнения; имитационные упражнения; упражнения с партнером; упражнения на боксерских снарядах (мешок, груша и т.п.).</p> <p>Обучение приемам самостраховки и страховки: кувырки вперед, назад; кувырки через плечо; падение вперед, назад, на спину. Обучение страховке партнера при падении на спину, на бок. Обучение передвижениям: шаг с переменной изготровки к бою, скачок.</p> <p>Развитие быстроты, выносливости.</p>
1	Стойки, передвижения, самостраховка.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специально-подготовительные упражнения; имитационные упражнения; упражнения с партнером; упражнения на боксерских снарядах (мешок, груша и т.п.).</p> <p>Обучение стойкам (высокая, средняя, низкая) и передвижениям: приставной шаг; шаг вперед-назад; шаг влево-вправо.</p> <p>Обучение приемам самостраховки и страховки.</p> <p>Развитие быстроты, выносливости.</p>
1	Стойки, передвижения, самостраховка.	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Специально-подготовительные упражнения; имитационные упражнения; упражнения с партнером; упражнения на боксерских снарядах (мешок, груша и т.п.).</p> <p>Обучение стойкам и передвижениям: приставной шаг; шаг вперед-назад; шаг влево-вправо, шаг с переменной изготровки к бою, скачок.</p> <p>Тренировка приемов страховки и самостраховки.</p> <p>Подвижные игры с использованием имитационных действий.</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p>
1	Стойки, передвижения, самостраховка.	<p>Совершенствование приемов самообороны</p> <p>Развитие координационных способностей в движении: комплексы гимнастических упражнений динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками) и без, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии; передвижения с внезапно меняющейся обстановкой. Тренировка самостраховки при падении вперед, назад, на бок.</p> <p>Подвижные игры с использованием имитационных действий.</p>
2	Удары руками, ногами и защита от них.	<p>Обучение ударам руками и защите от них.</p> <p>Развитие координационных способностей в движении: комплексы гимнастических упражнений динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками) и без, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии; передвижения с внезапно меняющейся обстановкой. Тренировка самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Обучение ударов руками - техника одиночных прямых и боковых ударов. Подвижные игры.</p>

2	Удары руками, ногами и защита от них.	<p>Обучение ударам руками и защите от них.</p> <p>Обучение ударам руками (кулаком, ладонью, локтем). Техника одиночных прямых и боковых ударов рукой в голову; в туловище: прямо кулаком (основание пальцев) – в подбородок, «солнечное сплетение»; сверху кулаком (мышечной частью) – в переносицу, ключицу; сбоку кулаком (основание пальцев) – челюсть; снизу основанием ладони, кулаком (основание пальцев) – в подбородок; снизу кулаком (основанием пальцев) – в «солнечное сплетение»; наотмашь кулаком (мышечной частью), ребром ладони, локтем – в челюсть, висок, боковую (заднюю) поверхность шеи, горло; локтем назад, сбоку сверху, снизу – в различные части туловища и головы.</p> <p>Обучение защите от ударов руками: подставкой; шагом назад; уклоном; нырком.</p> <p>Блок левый горизонтальный левой и правой рукой; блок изнутри – наружу левым (правым) предплечьем вверх; блок снаружи – внутрь левым (правым) предплечьем вверх; блок нижней горизонтальной левой (правой) рукой; блок изнутри – наружу левым (правым) предплечьем вниз; блок снаружи – внутрь левым (правым) предплечьем вниз; блок крестообразным сведением рук вниз с шагом правой (левой) ногой назад; блок подставкой предплечьями вверх с шагом правой (левой) ногой вперед. Защита от ударов руками выполняется отбивом руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий, или плеча, нырком под удар, уклон или отход назад.</p> <p>Подвижные игры.</p>
2	Удары руками, ногами и защита от них.	<p>Обучение ударам ногами и защите от них.</p> <p>Обучение ударам ногами (голенью, стопой, коленом) прямо, снизу, вниз: снизу носком, подъемом, коленом – в пах; снизу носком – под колено; вперед прямо стопой – в колено, нижнюю часть живота, поясницу; назад каблуком – в голень; сверху каблуком – в подъем ноги; в сторону стопой (каблуком) – в боковую поверхность коленного сустава.</p> <p>Подвижные игры с использованием имитационных действий.</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p>
2	Удары руками, ногами и защита от них.	<p>Обучение ударам ногами и защите от них</p> <p>Развитие координационных способностей в движении: комплексы гимнастических упражнений динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками) и без, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии; передвижения с внезапно меняющейся обстановкой. Тренировка самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Обучение ударам ногами и защите от них. Защита от ударов ногами выполняется подставкой стопы (каблука, бедра) под удар.</p> <p>Подвижные игры.</p>
2	Удары руками, ногами и защита от них.	<p>Совершенствование техники ударов и защит руками и ногами.</p> <p>Развитие координационных способностей в движении: комплексы гимнастических упражнений динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками) и без, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии;</p>



		<p>передвижения с внезапно меняющейся обстановкой. Тренировка ударов руками и ногами и защит от них.</p>
3	Комплекс приемов самообороны.	<p>Комплексное занятие Развитие координационных способностей в движении: комплексы гимнастических упражнений динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц, с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками) и без, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии; передвижения с внезапно меняющейся обстановкой. Тренировка самостраховки при падении вперед, назад, на бок. Совершенствование ударов руками - двухударные комбинации из прямых ударов руками: прямой левой и правой в голову; в разных сочетаниях «голова-туловище». Развитие специальной выносливости.</p>
3	Комплекс приемов самообороны.	<p>Комплексное занятия Специальная физическая подготовка. Совершенствование защиты от ударов руками, ногами: - подставкой; - шагом назад; - уклоном; - нырком. Развитие специальной выносливости.</p>
3	Комплекс приемов самообороны.	<p>Комплексное занятие Специальная физическая подготовка. Совершенствование ударов руками, ногами. Двух-, трехударные комбинации из прямых ударов руками: прямой левой и правой в голову; в разных сочетаниях «голова-туловище». Тренировка самостраховки при падении. Обучение способам помощи и взаимопомощи. Развитие специальной выносливости.</p>
3	Комплекс приемов самообороны.	<p>Комплексное занятие Специальная физическая подготовка. Обучение специальному комплексу на 8 счетов. Разучивается из положения строевой стойки: «Раз» - с шагом левой ногой вперед изготавиться к бою; «Два» - выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо; «Три» - выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу; «Четыре» - с разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки; «Пять» - с шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь; «Шесть» - с шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху; «Семь» - выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготавку к бою; «Восемь» - с шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку. Развитие быстроты, выносливости.</p>
4	Обезоруживание при угрозе оружием (нож, палка).	<p>Специальный комплекс приемов самообороны № 1. Специальная физическая подготовка. Совершенствование ударов руками, ногами. Двух-, трехударные комбинации из прямых ударов руками: прямой левой и правой в голову; в разных сочетаниях «голова-туловище». Обучение обезоруживанию при угрозе оружием (нож, палка): - «обезоруживание противника при ударе ножом (палкой) сверху или справа» – с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх</p>

		<p>под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить кисть (предплечье) вооруженной руки изнутри, нанести удар ногой, обезоружить противника рычагом руки внутрь с переходом на болевой на кисть;</p> <p>- «обезоруживание противника при ударе ножом (палкой) прямо» – отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить.</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p>
4	Обезоруживание при угрозе оружием (нож, палка).	<p>Специальный комплекс приемов самообороны № 1.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование защитных действий от трех-ударных комбинаций ударов рук (прямых, боковых и ударов снизу) в различных сочетаниях «голова-туловище»: передвижением; уклонами; нырками.</p> <p>Совершенствование двух- и трех-ударных комбинаций в атаке и контратаке (руками и ногами). Тренировка обезоруживания при угрозе оружием (нож, палка).</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p>
4	Обезоруживание при угрозе оружием (нож, палка).	<p>Комплексное занятие.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование ударов и защит руками, ногами.</p> <p>Совершенствование комплекса приемов самообороны на 8 счетов.</p> <p>Тренировка обезоруживания при угрозе оружием (нож, палка).</p> <p>Развитие координационных способностей в движении: комплексы гимнастических упражнений динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками) и без, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны; элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии; передвижения с внезапно меняющейся обстановкой.</p>
5	Освобождения от захватов, обхватов.	<p>Специальный комплекс приемов самообороны № 2</p> <p>Обучение технике освобождения от захватов, обхватов: за руки, одежду спереди, сзади, сбоку; за шею спереди, сзади; за туловище спереди, сзади, сбоку – рывком в сторону большого пальца; за запястье, рукав двумя руками – рывком с помощью другой руки в сторону больших пальцев противника; за горло, одежду на груди – выбиванием вверх предплечьями.</p> <p>Тренировка специального комплекса на 8 счетов. Развитие быстроты, выносливости.</p>
5	Освобождения от захватов, обхватов.	<p>Специальный комплекс приемов самообороны № 2</p> <p>Обучение способам освобождения от обхватов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- туловища спереди – ударом коленом снизу в пах, основанием ладоней снизу от себя в лицо;</li> <li>- туловища с руками спереди – ударом коленом снизу – в пах, приседанием с разведением рук в стороны;</li> <li>- туловища сзади – ударом каблуком назад в голень (каблуком сверху в подъем) с захватом руки и поворотом к противнику;</li> </ul> <p>Туловища с руками сзади – ударом каблуком назад – в голень (каблуком сверху в подъем), приседанием с разведением рук в стороны и поворотом к противнику.</p> <p>Развитие быстроты, выносливости.</p>
5	Освобождения от захватов, обхватов.	<p>Комплексное занятие</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p>

		<p>Совершенствование техники освобождения от захватов, обхватов.</p> <p>Совершенствование техники ударов и защит руками и ногами.</p> <p>Совершенствование техники обезоруживания при угрозе оружием (нож, палка).</p> <p>Тренировка специального комплекса на 8 счетов. Развитие быстроты, выносливости.</p>
--	--	---

## 5.2. Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
1	Стойки, передвижения, самостраховка.	<p>Основные принципы и базовые понятия физической культуры.</p> <p>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.</p>
2	Удары руками, ногами и защита от них.	<p>Здоровый образ жизни студента (ЗОЖ).</p> <p>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.</p>
3	Комплекс приемов самообороны.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре</p> <p>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.</p>
4	Обезоруживание при угрозе оружием (нож, палка).	<p>ЗОЖ студента.</p> <p>Основные сведения и базовые понятия.</p> <p>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</p>
5	Освобождения от захватов, обхватов.	<p>Индивидуальная программа оздоровления.</p> <p>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.</p>

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

В физическом воспитании для студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий по учебной дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" на протяжении всего периода обучения в вузе. Программой дисциплины предусмотрено проведение практических занятий, предполагающих закрепление изученного материала и совершенствование 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 физического воспитания.

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

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

- изучить теоретический материал с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении темы использовать рекомендованные в РПД литературные источники;
- регулярно выполнять внеаудиторные комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.

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

- практических и контрольных занятий;
- 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, видами спорта;
- 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 практики в профессиональной деятельности является основной целью дисциплины.

Непременным условием разработки учебно-методического обеспечения является мониторинг физических способностей студентов, а также оценка 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	Стойки, передвижения, самостраховка.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	тестирование в LMS Moodle
2	Удары руками, ногами и защита от них.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	тестирование в LMS Moodle
3	Комплекс приемов самообороны.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	тестирование в LMS Moodle
4	Обезоруживание при угрозе оружием (нож, палка).	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	тестирование в LMS Moodle
5	Освобождения от захватов, обхватов.	УК-7.1, УК-7.3, УК-7.5	тестирование в LMS Moodle
6	Зачет	УК-7.1	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 деятельностью 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?
  - 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

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. Упражнениях 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:

- 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

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» на кафедре.

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

Оценка «отлично» (зачтено)	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) умения: - умеет ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин 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>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

Комплект примерных типовых тестовых заданий для проверки сформированности индикатора достижения компетенции УК-7 (УК-7.1)

«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

- 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 здо-ровья
- 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

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

Примерные типовые тестовые задания для проверки сформированности индикатора достижения компетенции УК-7 (УК-7.1) 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 курсы по физической культуре и спорту»

Тест по аэробике: <https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182/> кафедра физического воспитания, «Элективные курсы 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. 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

с. Ж. Демени

9. Разминка служит для:

- а) перевода организма из состояния покоя в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок,  
б) подготовки функциональных систем организма

Выберите один ответ:

- а. Оба варианта неверны  
б. Верно только А  
с. Оба варианта верны  
d. Верно только Б

10. Заминка включает в себя

Выберите один ответ:

- а. Упражнения в быстром темпе  
б. Силовые упражнения  
с. 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:

- а. 200-220 уд/мин  
б. 60-80 уд/мин  
с. Меньше 60 уд/мин  
d. 140-160 уд/мин

13. Аэробика как оздоровительная система базируется на

Выберите один ответ:

- а. Физических упражнениях невысокой интенсивности  
б. Упражнения с наибольшей кардионагрузкой высокой интенсивности  
с. Силовых упражнениях

14. К разновидностям оздоровительной аэробики НЕ относится

Выберите один ответ:

- а. Треккинг-аэробика  
б. Zumba  
с. Гидроаэробика  
d. Аэробика с элементами различных восточных единоборств и практик

15. Танцевальная аэробика включает в себя:

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

Выберите один ответ:

- а. Все варианты неверны  
б. Верные А и В  
с. Все варианты верны  
d. Верно только В  
е. 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) естественны 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.

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

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены;

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

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

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

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

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

освоения образовательной программы.

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

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

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

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

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

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

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

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

Алгоритм тестирования:

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

- отвечать на вопросы можно в любом порядке;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.6. Критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии оценивания	Уровень освоения и оценка			
	Оценка «неудовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
	<p>Уровень освоения компетенции «недостаточный». Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p>Уровень освоения компетенции «пороговый». Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>Уровень освоения компетенции «продвинутый». Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>Уровень освоения компетенции «высокий». Компетенции сформированы. Знания аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>

знания	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- знания теоретического материала</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории,</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора.</li> </ul>
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
<b>Основная литература</b>		
1	Вольский В. В., Коваленко В. Н., Караван А. В., Батулин А. Е., Лешева Н. С., Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов, СПб., 2018	ЭБС
2	Токарева А. В., Гетьман В. Д., Ефимова-Комарова Л. Б., Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов, СПб., 2016	ЭБС
3	Татарова С. Ю., Татаров В. Б., Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов, Москва: Научный консультант, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>
4	Бакешин К. П., Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов, СПб., 2014	ЭБС
5	Клещев В. Н., Кикбоксинг, Москва: Академический Проект, 2015	ЭБС

6	Зиамбетов В. Ю., Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения, Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/52331.html">http://www.iprbookshop.ru/52331.html</a>
<b><u>Дополнительная литература</u></b>		
1	Королева С. А., Королев И. В., Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре, Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63317.html">http://www.iprbookshop.ru/63317.html</a>
2	Королев И. В., Королева С. А., Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой, Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63352.html">http://www.iprbookshop.ru/63352.html</a>
3	Салугин Ф. В., Спатаева М. Х., Турманидзе В. Г., Салугин А. В., Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге, Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59637.html">http://www.iprbookshop.ru/59637.html</a>
4	Байкулбаев Б. С., Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58724.html">http://www.iprbookshop.ru/58724.html</a>
5	Сафонова О. А., Рогожников М. А., Караван А. В., Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя, Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017	ЭБС
6	Кузьмин В. А., Кудрявцев М. Д., Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса), Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018	ЭБС
7	Ширяев А. Г., Филимонов В. И., Бокс и кикбоксинг, М.: Академия, 2007	ЭБС
8	Якубовский Я. К., Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями, Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/25806.html">http://www.iprbookshop.ru/25806.html</a>
9	Якубовский Я. К., Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов, Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/25807.html">http://www.iprbookshop.ru/25807.html</a>
10	Гонсалес С. Е., Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура», Москва: Российский университет дружбы народов, 2013	ЭБС
11	Гонсалес С. Е., Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура», Москва: Российский университет дружбы народов, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22164.html">http://www.iprbookshop.ru/22164.html</a>
12	Чуприна Е. В., Закирова М. Н., Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности, Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22619.html">http://www.iprbookshop.ru/22619.html</a>
13	Сафонова О. А., Рогожников М. А., Караван А. В., Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя, СПб., 2017	ЭБС
14	Караван А. В., Логинов Ю. И., Лешева Н. С., Вольский В. В., Физическая культура студентов СПбГАСУ, СПб., 2014	ЭБС
15	Никишкин В. А., Крылова Л. М., Пшеничников А. Ф., Крамской С. И., Крылова Л. М., Физическая культура в строительных вузах, М., 2010	ЭБС
1	Байкулбаев Б. С., Восстановительные средства в боксе, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014	ЭБС

2	Лукьяненко В. П., Физическая культура : основы знаний, М.: Советский спорт, 2007	ЭБС
3	Цинис А. В., Использование средств тайского бокса в целях двигательной рекреации студентов вузов, Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014	ЭБС
4	Габриелян К. Г., Ермолаев Б. В., 500 тестов по дисциплине "Физическая культура", М.: Физкультура и спорт, 2006	ЭБС
5	Хусяйнов З. М., Гарамян А. И., Копцев К. Н., Меньшиков О. В., Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование, Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017	ЭБС
6	Вольский В. В., Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов, Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018	ЭБС
7	Байкулбаев Б. С., Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014	ЭБС
8	Качурин А. И., Бокс в системе физической культуры студента, М.: Физ. культура и спорт, 2006	ЭБС
9	Пшеничников А. Ф., Физическая культура студента (методико-практические занятия), СПб., 2012	ЭБС
10	Бомин В. А., Сухина К. В., Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов, Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15684.html">http://www.iprbookshop.ru/15684.html</a>
11	Кабышева М. И., Здоровый образ жизни студента, Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005	<a href="http://www.iprbookshop.ru/50081.html">http://www.iprbookshop.ru/50081.html</a>
12	Харевич Т. В., Пиунова Н. А., Здоровый образ жизни. Рациональное питание, Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2010	<a href="http://www.iprbookshop.ru/67632.html">http://www.iprbookshop.ru/67632.html</a>
13	Жданов С. И., Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании, Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011	<a href="http://www.iprbookshop.ru/50093.html">http://www.iprbookshop.ru/50093.html</a>
14	Куршев А. В., Зенуков И. А., Хайруллин А. Г., Гейко Г. Д., Кургузкин Э. В., Халилова А. Ф., Софронова Е. М., Хуснутдинова Р. Г., Насырова Г. Х., Ахметвалиева Э. Т., Шевчук Л. Г., Рукопашный бой – важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии, Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/62658.html">http://www.iprbookshop.ru/62658.html</a>
15	Абдуллин Р. Р., Абдуллина Е. П., Бажанова О. И., Баженова О. А., Бондаренко С. А., Буркина И. В., Волков П. Б., Волкова Н. М., Гальянт Е. В., Гимбицкая А. А., Долматов В. И., Дунникова О. С., Ермакова А. Ю., Ерюшева Т. В., Жеребцова И. В., Иванова Г. С., Карась Т. Ю., Катунцева А. А., Козлова Е. В., Кондратьев Н. В., Коноштарова Е. Е., Лапкина А. В., Леденев Н. А., Лопухова Ю. А., Луцай Д. В., Мартынова В. А., Миллер Е. О., Муханова Е. С., Парфенова В. Е., Пименова В. В., Попова И. А., Рахубенко Т. Е., Романюк Н. М., Сабрекова О. М., Савчук В. В., Сүй Н. В., Тарасова О. А., Хайбуллин Ю. В., Халитова К. А., Химич Е. А., Хохрев М. В., Хохрева Р. В., Хрущ В. В., Хрущ О. И., Шишкова К. И., Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015	<a href="http://www.iprbookshop.ru/51799.html">http://www.iprbookshop.ru/51799.html</a>



16	Кадыров Р. М., Гетьман В. Д., Караван А. В., Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ, СПб., 2015	ЭБС
17	Байкулбаев Б. С., Восстановительные средства в боксе, Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58632.html">http://www.iprbookshop.ru/58632.html</a>
18	Димова А. Л., Чернышева Р. В., Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, Смоленск: Советский спорт, Маджента, 2004	<a href="http://www.iprbookshop.ru/9881.html">http://www.iprbookshop.ru/9881.html</a>

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

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>Аэробика. История. Основные понятия и характеристики</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=60179">https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=60179</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>Спортивная аэробика</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60180">https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60180</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>Базовые основы физической культуры.</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100660">https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100660</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>ЗОЖ</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100663">https://moodle.spbgasu.ru/mod/book/view.php?id=100663</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>Врачебный контроль</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60176">https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60176</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>Самоконтроль</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60175">https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=60175</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания, <u>Гигиенические основы питания</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100664">https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100664</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания <u>Оздоровительная ФК</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100661">https://moodle.spbgasu.ru/mod/lesson/view.php?id=100661</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания <u>Тест по аэробике</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60182</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания <u>КТ №2. ЗОЖ, питание.</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100667">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=100667</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания <u>Тест. Контроль и самоконтроль.</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60177">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=60177</a>
«Элективные курсы по физической культуре и спорту» в LMS Moodle / кафедра физического воспитания <u>Контрольное тестирование(зачет)</u>	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=101510">https://moodle.spbgasu.ru/mod/quiz/view.php?id=101510</a>
<u>ВФСК ГТО</u>	<a href="https://www.gto.ru/document">https://www.gto.ru/document</a>
Раздел «Кафедра физического воспитания» на официальном сайте СПб ГАСУ	<a href="http://www.spbgasu.ru/Studentam/Kafedry/Kafedra_fizicheskogo_vospitaniya/">http://www.spbgasu.ru/Studentam/Kafedry/Kafedra_fizicheskogo_vospitaniya/</a>

### 8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование	Электронный адрес ресурса
Система дистанционного обучения СПбГАСУ Moodle	<a href="https://moodle.spbgasu.ru/">https://moodle.spbgasu.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "ЮРАЙТ"	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>
Электронно-библиотечная система издательства "Консультант студента"	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
Единый электронный ресурс учебно-методической литературы СПбГАСУ	<a href="http://www.spbgasu.ru">www.spbgasu.ru</a>
Образовательные интернет-ресурсы СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye_internet-resursy/">https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Obrazovatelnye_internet-resursy/</a>
Список сборников трудов и конференций в РИНЦ/eLIBRARY	<a href="https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf">https://www.spbgasu.ru/upload-files/universitet/biblioteka/List_rinc_elibrary_06_07_2020.pdf</a>
Периодические издания СПбГАСУ	<a href="https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie_izdaniya/">https://www.spbgasu.ru/Universitet/Biblioteka/Periodicheskie_izdaniya/</a>
Информационно-правовая система Консультант	\\law.lan.spbgasu.ru\Consultant Plus ADM

### 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.