

**Министерство культуры Российской Федерации**

---

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ»**

**Рабочая программа учебной дисциплины  
«Элективные дисциплины по физической культуре  
и спорту»**

Направление подготовки: 54.03.01 ДИЗАЙН  
Профиль подготовки: Дизайн в медиаиндустрии

Форма обучения: очная

Выпускающая кафедра: Компьютерной графики и дизайна

Санкт-Петербург  
2018 г.

**Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена:**

— в соответствии с требованиями ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 ДИЗАЙН (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №1004)

— на основании учебного плана и карты компетенций направления подготовки 54.03.01 ДИЗАЙН и профиля подготовки Дизайн в медиаиндустрии

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

### Цели дисциплины:

Целью освоения данной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

Задачи дисциплины:

1. Показать социальную значимость физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Познакомить с биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни.
3. Развить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформировать установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
4. Внести вклад в систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.
5. Способствовать приобретению личного опыта в повышении двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
6. Заложить основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
7. Развить навыки здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.

## 1.2. Место и роль дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины» (Б1.В).

Дисциплина основывается на знаниях и умениях, приобретенных в ходе изучения предшествующих дисциплин/прохождения практик и взаимосвязана с параллельно изучаемыми дисциплинами:

Физическая культура и спорт

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее для дисциплин и/или практик:

*нет последующих дисциплин*

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

### 1.3.1. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование:

#### • общекультурных компетенций

| Индекс компетенции | Наименование   | Вес дисциплины в компетенции |
|--------------------|--|------------------------------|
| ОК-8               | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 0,7                          |

### 1.3.2. Требования к результатам обучения по дисциплине:

#### Знать:

особенности влияния определенного вида спорта на работоспособность

#### Уметь:

использовать элективный вид спорта для повышения своей работоспособности

#### Владеть:

владеть навыками использования элективного вида спорта для повышения эффективности профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА, ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В КОМПЕТЕНТНОСТНОМ ФОРМАТЕ.

### 2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 246 астроном. час. / 0 зач.ед.

| Вид(ы) промежуточной аттестации | Семестр (курс) |
|---------------------------------|----------------|
| зачет                           | 1,2,3,4,5,6    |

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1)      |             | 2(1.2)      |             | 3(2.1)    |           | 4(2.2)    |           | 5(3.1)    |           | 6(3.2)    |           | Итого      |            |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
|                                       | УП          | РПД         | УП          | РПД         | УП        | РПД       | УП        | РПД       | УП        | РПД       | УП        | РПД       | УП         | РПД        |
| Практические                          | 37,5        | 37,5        | 40,5        | 40,5        | 48        | 48        | 48        | 48        | 36        | 36        | 36        | 36        | 246        | 246        |
| Прочие виды контактной работы         | 0           | 0           | 0           | 0           | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0          | 0          |
| Контактная работа, всего              | 37,5        | 37,5        | 40,5        | 40,5        | 48        | 48        | 48        | 48        | 36        | 36        | 36        | 36        | 246        | 246        |
| Самостоятельная работа                | 0           | 0           | 0           | 0           | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0          | 0          |
| <b>Итого</b>                          | <b>37,5</b> | <b>37,5</b> | <b>40,5</b> | <b>40,5</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>48</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>246</b> | <b>246</b> |

### 2.2. Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Элективные дисциплины: "Волейбол", "Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис"

##### Тема 1. 1. Общая физическая подготовка

Развитие и совершенствование основных физических способностей:

Силовых: подтягивания; сгибание и разгибание рук в упоре; поднимание туловища из положения лежа 1 мин; приседания 1 мин.

Скоростных: Семенящий бег; старты на дистанцию 5-10 м; челночный бег 10 x 10 м; Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

Координационных: Повороты на месте: влево, вправо, приставными шагами, прыжками на двух и одной ноге, на 90, 180, 360 и более градусов вправо и влево;

Выносливость: Бег 1000 м; Прыжки на скакалке 5 мин; круговая тренировка (приседания, пресс, отжимания, подтягивания).

Гибкость: наклоны и повороты головы: вперед-назад, вправо-влево; круговые движения

кистями: вовнутрь, наружу; круговые движения прямыми руками: вперед, назад; Круговые

движения тазом: по часовой стрелке, против часовой стрелки; Наклоны вперед, назад;

Повороты туловища налево, направо;

### **Тема 1. 2. Техническая подготовка**

начальное разучивание техники: создать общее представление о базовых двигательных действиях спортивной игры, сформировать установку на овладение ими; изучить главный механизм движения (основа техники); Своевременно предупреждать и устранять грубые ошибки.

### **Тема 1. 3. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка включает:

Развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых навыков и умений, характерных для избранного вида спорта.

Развитие дополнительных навыков для успешного технического и тактического совершенствования.

Избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

### **Тема 1. 4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка включает в себя:

Изучение общих положений тактики избранного вида спорта; Приемов судейства и положения о соревнованиях; Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов; Освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; Моделирование необходимых условий в тренировке и конкретных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями; Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

### **Тема 1. 5. Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка**

Изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; Освещение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; Общая тактическая подготовка, направленная на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнований в избранном виде спорта; Специальная тактическая подготовка на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления на соревнованиях.

### **Тема 1. 6. Совершенствование спортивного мастерства**

Совершенствование спортивного мастерства предусматривает:

Совершенствование техники (расширение арсенала технических средств; совершенствование удачно примененных технических приемов; устранение технических недочетов).

Совершенствование тактики (Овладение наибольшим количеством вариантов тактических приемов с учетом своих технических и физических возможностей; Изучение тактических приемов для борьбы с различными по стилю соперниками; Разработка избранных вариантов техники).

В предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Совершенствование физических качеств (специальная выносливость; скоростно-силовых качеств; специальная ловкость; совершенствование волевой подготовки).

## **3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

| № п/п | Наименование раздела, (отдельной темы) | Итого часов | Виды учебной работы |
|-------|--|-------------|---------------------|
|-------|--|-------------|---------------------|

| № п/п | Наименование раздела, (отдельной темы)  | Итого часов | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Индивидуальные занятия | Самостоятельная работа, всего |
|-------|---|-------------|--------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1     | Элективные дисциплины: "Волейбол", Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис" | 246         | 0      | 0                   | 246                  | 0                      | 0                             |
| 1.1   | Общая физическая подготовка   | 37,5        | 0      | 0                   | 37,5                 | 0                      | 0                             |
| 1.2   | Техническая подготовка  | 40,5        | 0      | 0                   | 40,5                 | 0                      | 0                             |
| 1.3   | Специальная физическая подготовка   | 48          | 0      | 0                   | 48                   | 0                      | 0                             |
| 1.4   | Тактическая подготовка  | 48          | 0      | 0                   | 48                   | 0                      | 0                             |
| 1.5   | Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка                      | 36          | 0      | 0                   | 36                   | 0                      | 0                             |
| 1.6   | Совершенствование спортивного мастерства  | 36          | 0      | 0                   | 36                   | 0                      | 0                             |
|       | <b>ВСЕГО</b>  | 246         | 0      | 0                   | 246                  | 0                      | 0                             |

#### 4. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с учебным планом не предусмотрен.

#### 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

| № п/п | Тематика практических занятий (семинаров)                  | Грудоемкость (час.) |
|-------|--|---------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка                                | 37,5                |
| 2     | Техническая подготовка                                     | 40,5                |
| 3     | Специальная физическая подготовка                          | 48                  |
| 4     | Тактическая подготовка                                     | 48                  |
| 5     | Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка | 36                  |
| 6     | Совершенствование спортивного мастерства                   | 36                  |

#### 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАВЫКОВ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ, МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ, ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ, ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

Доклад

#### 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Успеваемость по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и

спорту» оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации с помощью балльно-рейтинговой системы. Формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся на первом занятии. Оценочные средства в полном объеме представлены в документе «Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»».

### **7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

- посещение практических занятий
- выполнение контрольных нормативов
- выполнение реферата (в форме слайд-презентации)

- Проба Ромберга
- Приседания 1 мин.
- Наклон вперед из положения стоя
- Сгибание и разгибание рук в упоре

### **7.2. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации**

Выполнение 4 контрольных нормативов, максимум 30 баллов.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
- Подтягивания
- Челночный бег 10х10 метров
- Прыжок в длину с места

### **7.3. Система выставления оценок по итогам текущего контроля и промежуточной аттестации**

Оценка успеваемости с применением балльно-рейтинговой системы заключается в накоплении обучающимися баллов за активное, своевременное и качественное участие в определенных видах учебной деятельности и выполнении учебных заданий в ходе освоения дисциплины.

Баллы выставляются за все виды учебной деятельности обучающихся в рамках контактной и самостоятельной работы. Также возможно выставление «премиальных» баллов за дополнительные виды деятельности.

Положительная оценка по дисциплине должна быть выставлена по результатам текущего контроля без дополнительных испытаний в ходе промежуточной аттестации студенту, набравшему более 56 баллов.

Студент, набравший менее 56 баллов, для получения положительной оценки должен пройти дополнительные испытания в ходе промежуточной аттестации. Баллы, набранные в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации, суммируются.

Студент, набравший в ходе текущего контроля более 56 баллов, но желающий повысить свой рейтинговый показатель, проходит дополнительные испытания в ходе промежуточной аттестации.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется на основе накопленных баллов в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с таблицей:

### Система оценивания результатов обучения по дисциплине

| Шкала по БРС | Отметка о зачете | Оценка за экзамен, зачет с оценкой |
|--------------|------------------|------------------------------------|
| 85 – 100     | зачтено          | отлично                            |
| 70 – 84      |                  | хорошо                             |
| 56 – 69      |                  | удовлетворительно                  |
| 0 – 55       | не зачтено       | неудовлетворительно                |

В случае прохождения студентом промежуточной аттестации баллы за прохождение испытания выставляются в соответствии со шкалой, представленной в таблице:

#### Критерии выставления баллов в ходе промежуточной аттестации

| Шкала по БРС | Критерии оценивания   |
|--------------|---|
| 26 – 30      | Ответы на вопросы логичные, обнаруживается глубокое знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий; очевидны содержательные межпредметные связи; представлена развернутая аргументация выдвигаемых положений, приводятся убедительные примеры; обнаруживается аналитический подход в освещении различных концепций; делаются содержательные выводы, демонстрируется знание специальной литературы в рамках учебного курса и дополнительных источников информации. |
| 20 – 25      | Ответы на вопросы изложены в соответствии с планом; в ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полное; не всегда очевидны межпредметные связи; аргументация выдвигаемых положений и приводимых примеров не всегда убедительна; наблюдается некоторая непоследовательность анализа материала; выводы правильные, речь грамотная, используется профессиональная лексика; демонстрируется знание основной литературы в рамках учебного курса.          |
| 13 – 19      | Ответы недостаточно логически выстроены, план ответов соблюдается непоследовательно; раскрытие профессиональных понятий недостаточно развернутое; выдвигаемые положения декларируются, но не в полной мере аргументируются; ответы носят преимущественно теоретический характер, примеры отсутствуют.   |
| 0 – 12       | В ответах недостаточно раскрыты профессиональные понятия, категории, концепции, теории; наблюдается стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера; присутствует ряд серьезных неточностей; выводы поверхностные или отсутствуют.   |

Формирование оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины с использованием балльно-рейтинговой системы по видам учебной работы представлено в фонде оценочных средств по дисциплине и доводится до обучающихся на первом занятии.



## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### **8.1. Перечень основной литературы**

1. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано Мин.образования / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стереотип. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
2. Сомкин, А. А. Физическая культура. Гибкость. Ее значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре [Текст] : учебно-методическое пособие / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. - Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2015. - 152 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>

### **8.2. Перечень дополнительной литературы**

1. Гришина, Ю И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано методсоветом по направлению / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
2. Пономарева, А. В. Организация самостоятельной работы студентов на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие / А. В. Пономарева, А. В. Шаманин, А. Г. Медведев. - СПб. : Изд-во СПбГУКиТ, 2013. - 61 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>

### **8.3. Перечень ресурсов сети «Интернет»**

1. Теоретические основы физической культуры [Текст]: курс лекций - Режим доступа: [search.rsl.ru/ru/record/01004943411](http://search.rsl.ru/ru/record/01004943411)
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов - Режим доступа: [www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury\\_uchebnik\\_dlya\\_vuzov/](http://www.centrmag.ru/catalog/product/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury_uchebnik_dlya_vuzov/)
3. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико -методические аспекты спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры) - Режим доступа: [bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf](http://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf)

### **8.4. Перечень используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине лицензионного программного обеспечения**

Использование лицензионного программного обеспечения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

### **8.5. Перечень используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине профессиональных баз данных и информационных справочных систем** Электронный каталог библиотеки СПбГИКиТ. <https://www.gukit.ru/lib/catalog>

### **8.6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

|   |   |
|---|---|
| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|

|                |   |
|----------------|---|
| Спортивный зал | Специализированная мебель. Спортивный инвентарь. Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия. |
|----------------|---|

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Прохождение курса предусматривает активную индивидуальную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению контрольных нормативов по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту».

При подготовке к практическому зачёту по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту» ещё раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачёта, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

На практическом занятии задайте преподавателю дополнительные вопросы в аспекте проблем, вызвавших у Вас затруднение. При подготовке к практическому зачёту проверьте свои знания относительно техники выполнения физических упражнений, сосредоточьтесь на выполнении каждого задания и проявляйте волевые усилия.