

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»**

Специальность: 54.05.03 ГРАФИКА
Специализация: специализация N 5 "Художник анимации и
компьютерной графики"

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 специальности 54.05.03 ГРАФИКА (приказ Минобрнауки России от 16.11.2016г. №1428)

— на основании учебного плана и карты компетенций специальности 54.05.03 ГРАФИКА и специализации специализация N 5 "Художник анимации и компьютерной графики"

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	0,8

1.3.2. Требования к результатам обучения по дисциплине:

Знать:

: методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья, учитывающие индивидуальные приоритеты обучающегося

Уметь:

выбирать методы и средства физической культуры, индивидуальные особенности обучающегося

Владеть:

способами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности за счет элективных средств физической культуры

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	36	36	42	42	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	36	36	42	42	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
Итого	36	36	42	42	48	48	48	48	36	36	36	36	246	246

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; Освоение 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	36	0	0	36	0	0
1.2	Техническая подготовка	42	0	0	42	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
	ВСЕГО	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)	Трудоемкость (час.)
1	Общая физическая подготовка	36
2	Техническая подготовка	42
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 выставляется 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
2. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов - Режим доступа: 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

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.