

Министерство культуры Российской Федерации

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

**Рабочая программа учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

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 «Физическая культура и спорт» 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:

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:

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 базовой части Блока 1 «Дисциплины» (Б1.Б).

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:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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	0,2

1.3.2. Требования к результатам обучения по дисциплине:

Знать:

методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья

Уметь:

использовать методы и средства физической культуры

Владеть:

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

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

2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 54 астроном. час. / 2 зач.ед.

Вид(ы) промежуточной аттестации	Семестр (курс)
зачет	1

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Практические	12	12	12	12
Прочие виды контактной работы	14,3	14,3	14,3	14,3
Контактная работа, всего	26,3	26,3	26,3	26,3
Самостоятельная работа	27,7	27,7	27,7	27,7
Итого	54	54	54	54

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. методико-практический "физическая культура и спорт"

Тема 1. 1. Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.

Структура изучения дисциплины «Физическая культура и спорт на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ.

Условия накопления баллов в ходе текущего контроля по теоретическому и практическому разделу программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Определение понятия «Физическая культура» и её связь с общей культурой.

Основные понятия физической культуры как науки.

Виды и средства физической культуры.

Тема 1. 2. Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе

Общеразвивающие упражнения – их общая характеристика и классификация.

Основные термины общеразвивающих упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Составление упражнений на различные группы мышц и формирование из них комплекса ОРУ.

Изучение основных методов обучения и способов проведения комплексов ОРУ.
Способы регулирования физической нагрузки при выполнении комплекса ОРУ,
Методическая подготовка студентов к проведению комплекса ОРУ на учебной группе.

Тема 1. 3. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
Анатомо-физиологические особенности и основные функциональные системы организма человека.

Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Механизмы совершенствования систем организма человека благодаря воздействию физических нагрузок.

Тема 1. 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека

Экзогенные и эндогенные факторы формирования здоровья человека.

Соматическое, психическое, сексуальное, нравственное здоровье человека.

Здоровье, предболезнь, болезнь.

Уровень, качество и стиль жизни человека.

Гипокинезия и гиподинамия.

Основные элементы здорового питания: белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода.

Основные физиотерапевтические процедуры для восстановления здоровья, умственной и физической работоспособности.

Тема 1. 5. Развитие физических способностей в физической культуре и спорте

Физические способности человека. Их общая характеристика.

Силовые способности, методика развития и совершенствования.

Скоростные способности, основные формы их проявления в физической культуре и различных видах спорта. Методика развития.

Координация движений в повседневной жизни, быту, при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

Общая и специальная выносливость и методика их развития в физической культуре и спорте.

Три фазы утомления.

Активная и пассивная гибкость и методика их развития. Общая и специальная гибкость в физической культуре и спорте.

Тема 1. 6. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности

Выбор форм самостоятельных занятий физическими упражнениями и разработка их содержания.

Основные физические упражнения циклического характера: ходьба, скандинавская ходьба (с палками), бег трусцой, оздоровительное плавание, катание на лыжах.

Рекреационные занятия спортивными играми: минифутбол, стритбол, миниволейбол.

Йога, хатха-йога в качестве средства для формирования физической гармонии человека, воспитания здорового тела и здоровой психики.

Двигательная активность молодёжи в современном мегаполисе: паркур, фриран, скейтбординг, роллер-скейтинг, скутеринг. Краткая характеристика и основное содержание.

Тема 1. 7. Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры

Определение понятия «фитнес», история возникновения, развития, современное состояние в мире и России.

Основные виды фитнес-программ: аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, “Body & Mind”. Их направленность на определённые контингенты занимающихся.

Кардиотренировка и классификация кардиотренажёров.

Функциональная круговая тренировка как популярное направление современного фитнеса.

Тема 1. 8. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Врачебный и педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Основные субъективные показатели самоконтроля.

Современные «фитнес-гаджеты» для определения объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование раздела, (отдельной темы)	Итого часов	Виды учебной работы				
			Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа, всего
1	методико-практический "физическая культура и спорт"	51,7	12	0	12	0	27,7
1.1	Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.	11	1,5	0	1,5	0	8
1.2	Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе	11,7	1,5	0	1,5	0	8,7
1.3	Социально-биологические основы физической культуры	3	1,5	0	1,5	0	0
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека	3	1,5	0	1,5	0	0
1.5	Развитие физических способностей в физической культуре и спорте	3	1,5	0	1,5	0	0
1.6	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности	11	1,5	0	1,5	0	8
1.7	Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры	3	1,5	0	1,5	0	0
1.8	Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	6	1,5	0	1,5	0	3
	ВСЕГО	51,7	12	0	12	0	27,7

4. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом не предусмотрен.

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

№ п/п	Тематика практических занятий (семинаров)	Грудоемкость (час.)
1	Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.	1,5
2	Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе	1,5
3	Социально-биологические основы физической культуры	1,5
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека	1,5
5	Развитие физических способностей в физической культуре и спорте	1,5
6	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности	1,5
7	Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры	1,5
8	Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	1,5

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

Творческое задание

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Успеваемость по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт»».

7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ) – 8 тестовых испытаний по каждой из 8 лекций.

Примерные вопросы:

1. Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.
2. Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека.

7.2. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации

проведение подготовительной части урока по подготовленному конспекту

Оценивается организация занятия, выполнение поставленных задач, степень отклонения от плана-конспекта.

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 выполнение 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 «Физическая культура и спорт» 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
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории. Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа	Специализированная мебель. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории.
Спортивный зал	Специализированная мебель. Спортивный инвентарь. Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия.
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Специализированная мебель. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории.
Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированная мебель. Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Прохождение курса предусматривает активную индивидуальную работу студентов по изучению лекционного курса в дистанционном формате и тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт».

При подготовке к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт» ещё раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачёта, порядком накопления баллов за теоретический и практический разделы дисциплины, а также получением бонусных баллов.

На практическом занятии задайте преподавателю дополнительные вопросы в аспекте проблем, вызвавших у Вас затруднение.