

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Всероссийский государственный институт  
кинематографии имени С.А. Герасимова» (ВГИК)**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор по учебно-методической  
работе**

**М.А. Сакварелидзе**

**«31» августа 2018 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки, специальность  
55.05.01 Режиссура кино и телевидения**

---

**(указывается код и наименование направления подготовки, специальности)**

**Профиль (программа) подготовки (специализация)  
Режиссер мультимедиа**

---

**(указывается наименование профиля (программы) подготовки, специализации)**

**Форма обучения  
очная**

---

**(очная, заочная)**

**Москва 2018**

Автор: Манцева Ю.А.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО, утверждённого приказом Министерства образования и науки № 733 от «31» августа 2017 г.

по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения  
специализации Режиссер мультимедиа  
с учетом рекомендаций ОПОП ВО

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры специальной физической подготовки и охраны здоровья

Протокол № 1 от « 30» августа 2018 г.

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

/ Коварский А.Г./  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета анимации и мультимедиа

(подпись)



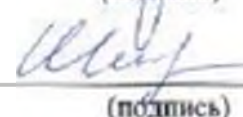
/Яременко Е.Г./  
(Ф.И.О.)

Начальник ОМР

  
(подпись)

/Атаман В.В./  
(Ф.И.О.)

Зав. библиотекой

  
(подпись)

/ Шипулина В.М./  
(Ф.И.О.)

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.**

**1.1. Цели и задачи освоения дисциплины.**

**1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.**

**1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).**

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Структура и организационно – методические данные дисциплины.**

**2.2. Содержание разделов дисциплины.**

**2.2.1. Тематический план курса**

**2.2.2. Содержание дисциплины**

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Язык преподавания государственный язык РФ – русский.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

Задачи учебной дисциплины:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой.
4. Овладение умениями и навыками обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными

и в зачетные единицы не переводятся. В соответствии с учебным планом образовательной программы по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения специализации Режиссер мультимедиа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляют 328 академических часов. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорт» формирует набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### **1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

Выпускник, освоивший программу специалиста, должен обладать универсальными компетенциями, на которые ориентирована программа специалиста:

<b>Код</b>	<b>Наименование профессиональной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции</b>
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни <b>УК-7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **2.1. Структура и организационно-методические данные дисциплины**



## 2.1. Грудоемкость и форма отчетности

В соответствии с Учебным планом ФГОС ВО по названной специальности данная дисциплина преподается студентам 2 и 3 курсов, на прохождение дисциплины отводится 328 академических часов, которые являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. Формы промежуточной аттестации: зачеты.

Объем дисциплины и виды учебной работы по действующему плану									
Общая трудоемкость дисциплины 328 акад. час.									
Вид учебной работы	Всего по уч. плану	Количество часов							
		В том числе по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Работа с преподавателем (контактные часы):</b>	<b>130</b>			34	32	34	30		
Теоретический блок:									
Лекции									
Практический блок:									
Практические и семинарские занятия				34	30	34	30		
Лабораторные работы (лабораторный практикум)									
Индивидуальные занятия									
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>174</b>			42	46	42	46		
Теоретический блок:									
Работа с информационными источниками									
Практический блок:									
Контрольная работа									
Курсовая работа									
Создание проекта, эссе, реферата и др.									
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>									
<b>Форма промежуточной аттестации зачет</b>	<b>24</b>			6	6	6	6		
<b>Всего часов</b>	<b>328</b>			82	82	82	82		

## 2.2. Содержание разделов дисциплины

Учебный материал дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» дифференцирован через следующие разделы программы:

- практический, состоящий из двух подразделов:
  - методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет оба раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№	Темы	Количество часов					СРС
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем				
			лек.	практ.	инд.зан	Лаб.	
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)							
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	24	-	6	-		18
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (учебно-тренировочные)							
2	Активация вестибулярной функциональной системы	70	-	32	-		38
3	Развитие физических и психофизиологических качеств	70	-	30	-		40
4	Легкоатлетическая подготовка	70	-	32	-		38
5	Совершенствование в видах спорта по выбору	70	-	30	-		40
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ							
6	Зачет	24	-		-		24
Общая трудоемкость:		328					

**Содержание по видам учебных занятий.**

**Методический раздел.**

Курс	Осенний семестр	Весенний семестр
1	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Методики экономичных способов овладения жизненно необходимыми навыками при играх. Методико-практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Методико-практическое. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.
2	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.	Проведение фрагмента занятия по виду спорта. Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.
3	Методика организации круговой тренировки. Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис.	Методика проведения части занятия. Методика организации соревновательной деятельности.

## Практический раздел.

### Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

### Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подачи;



- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча;
- совершенствование техники в двухсторонней игре;
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

#### **Настольный теннис**

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

#### **Адаптационная физическая культура**

- изучение и совершенствование основ техники передвижения по площадке;
- обучение и совершенствование техники основных ударов;
- совершенствование техники доров из разных зон площадки;

### **Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты реферативной работы. Реферативная работа выполняется на базе кафедры Специальной физической подготовки и охраны здоровья под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами и предполагает серьезную самостоятельную работу студента. Тема реферативной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента. Выполнение реферативной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается оформлением и

защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой реферативной работы и включает содержание реферата в виде первого раздела.

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **ОСНОВАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов – «Физическое воспитание студентов» Москва, Высшая школа, 2008;
2. П.А. Демин «Подготовительные и специальные упражнения в легкой атлетике» Москва, Физическая культура и спорт, 2009;
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянца - «Волейбол» Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 1985;

### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. Электронные библиотеки, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.
2. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ФГБОУ ВО «ВГИК имени С.А. Герасимова» (договор № С1/28-09-16/240-16-У от 24 октября 2016 г. О поставке научно-технической продукции между ФГБОУ ВО «ВГИК имени С.А. Герасимова» и Международной ассоциацией пользователей и разработчиков электронных библиотек и новых информационных технологий

### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Спортзал 17 х 12 м (игровой), имеются раздевалки и душевые;
2. Тренажерный зал 6 х 10 м, имеются раздевалки и душевые (Для студентов представлен весь комплект тросовых и силовых тренажеров, штанги, гантели, гири, бегущая дорожка, велотренажеры, эллипсоиды);

3. Для спортивных игр (волейбол, бадминтон, настольный теннис) имеется необходимое оборудование и 4 теннисных стола.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Преподавание дисциплины должно иметь практическую направленность и проводиться в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами: «Физическая культура и спорт». Практическая направленность является принципиально важной для целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности студента, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**1.1. Оценивание и контроль сформированности компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

**1.2. Сводная таблица фонда оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

№ п.п.	<i>Перечень компетенций, формируемых дисциплиной</i>	
1.	УК-7	
2.	<b>Этапы формирования компетенций</b>	
	<i>Название и содержание этапа</i>	<i>Код(ы) формируемых на этапе компетенций</i>
	<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний: - практические занятия - изучение учебно-методического обеспечения - самостоятельная работа обучающихся по вопросам методического характера	УК-7
	<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний: - подготовка к практическим занятием - подготовка к сдаче контрольных нормативов - участие в соревновательной деятельности	УК-7
	<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала: - проверка качества общей физической подготовки - проверка навыков исследовательской работы по учебно-методическому обеспечению - оценка активности и эффективности участия в практических занятиях - выполнение контрольных нормативов	УК-7
3.	<b>Показатели оценивания компетенций</b>	
	<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	- посещение практических занятий - участие в обсуждении теоретических вопросов на практических занятиях - наличие выполненных контрольных нормативов
	<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	- правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов - теоретическое обоснование позиции по проблемному вопросу - способность аргументировать свою точку зрения - участие в соревновательной деятельности
	<u>Этап 3:</u> Проверка	- степень готовности к участию в практическом

	усвоения материала	занятии - степень активности и эффективности участия по выполнению практических заданий и контрольных нормативов - успешное выполнение контрольных нормативов
4.	<b>Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации</b>	
	<b>Этап 1:</b> Формирование базы знаний	- посещаемость не менее 90% практических занятий - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии - требуемые для занятий материалы (учебно-методического обеспечения) в наличии - контрольные нормативы выполнены своевременно
	<b>Этап 2:</b> Формирование навыков практического использования знаний	- способность обосновать свою точку зрения, опираясь на результаты анализа, прогноза и моделирования в рамках практических занятий - способность самостоятельно выполнять контрольные нормативы
	<b>Этап 3:</b> Проверка усвоения материала	- Контрольные нормативы - Зачет

### 1.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

№	Аббревиатура компетенций	Оценочные средства
2	УК-7	Контрольные нормативы Зачет

### 1.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

Контрольные нормативы

Зачет

**Контрольные нормативы**

Юноши

Девушки



<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание – 7 раз</li> <li>2. Упражнение на пресс из положения виса на брусьях -15 раз</li> <li>3. Упор присев – упор лежа – упор присев – 25 раз</li> <li>4. Упражнение на пресс лежа на скамейке – 25 раз</li> <li>5. Подъем гири 16 кг – 20 раз</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение на пресс из положения виса на брусьях -15 раз</li> <li>2. Отжимание от пола из положения лежа - 10 раз</li> <li>3. Упор присев – упор лежа – упор присев – 15 раз</li> <li>4. Упражнение на пресс лежа на скамейке – 20 раз</li> <li>5. Прыжки на скакалке 100 раз за 1 мин.</li> </ol>
--	--

### **Зачет**

В форме подачи технических элементов игр и тактики двусторонней игры

## **1.5. Шкалы оценивания результатов обучения**

### **1.5.1. Оценивание результатов зачета**

Зачет является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов или реферату.

Критерии оценивания:

Оценки «зачет» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; выполнившему контрольные нормативы, ответившему на все вопросы реферата.

Оценка «незачет» выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы и не справившемуся с контрольными нормативами. Как правило, оценка «незачет» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закрепленных за данной дисциплиной).

## **1.6 Темы реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре**

### **1. Здоровый образ жизни студентов**

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.

- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

## 2. Антропометрия и морфология

- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

## 3. Спортивная медицина

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов.