Министерство культуры Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Е. В. САЗОНОВА
ректор

Сертифкат: 00eec2e5b252a0885bc682f9fa99feef8b
Основание: УТВЕРЖДАЮ
Дата утверждения: 19 июня 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Наименование ОПОП: Интеллектуальные системы и технологии в медиаискусстве

Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Форма обучения: очная

Факультет: медиатехнологий

Кафедра: физического воспитания

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ. час. / 0 зач.ед.
в том числе: контактная работа: 328 час.
самостоятельная работа: 0 час.

Вид(ы) текущего контроля	**Семестр (курс)**
выполнение контрольных нормативов	1,2,3,4,5,6
подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	1,2,3,4,5,6
Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты	**Семестр (курс)**
зачет	1,2,3,4,5,6

Санкт-Петербург
2024

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

— в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 926)
— на основании учебного плана и карты компетенций основной профессиональной образовательной программы «Интеллектуальные системы и технологии в медиаискусстве» по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Составитель(и):
Пономарева А. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рецензент(ы):
Дорохов С.И., профессор, докт.пед.наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины одобрена Советом факультета медиатехнологий

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП А.И. Ходанович

Начальник УМУ С.Л. Филипенкова

УКАЗАННАЯ ЛИТЕРАТУРА ИМЕЕТСЯ В НАЛИЧИИ В БИБЛИОТЕКЕ ИНСТИТУТА ИЛИ ЭБС
Заведующий библиотекой Н.Н. Никитина

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель(и) 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 части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

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

нет предшествующих дисциплин

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

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

Универсальные компетенции

УК-7 — Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2 — Планирует свое рабочее время и время отдыха с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности.

Знает: основные физиологические особенности организма человека и принципы укрепления его здоровья

Умеет: планировать свой режим дня в соответствии с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности

Владеет: методологией рационального распределения физической и умственной нагрузок

УК-7.1 — Применяет различные методы и средства сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма.

Знает: здоровье сберегающие технологии

Умеет: подбирать здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей своего организма

Владеет: основными средствами и методами сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма

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

2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ. час. / 0 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 328 час.

самостоятельная работа: 0 час.

Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты	**Семестр (курс)**
зачет	1,2,3,4,5,6

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

Семестр	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	Итого
Лекции	0	0	0	0	0	0	0
Практические	64	64	64	64	40	32	328
Самостоятельная работа во время сессии	0	0	0	0	0	0	0
Итого	**64**	**64**	**64**	**64**	**40**	**32**	**328**

2.2. Содержание учебной дисциплины

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

Тема 1. 1. Общая физическая подготовка

Развитие и совершенствование основных физических способностей:

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

Скоростных: семенящий бег; старты на дистанцию 5-10 м; челночный бег 10 х 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 градусов направо и налево;

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, навправо.

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

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 воможностей; изучение тактических приемов для борьбы с различными по стилю соперниками; разработка избранных вариантов техники).

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

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

3. РАСПРЕДЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование раздела, (отдельной темы)	Лекции	Лекции с использованием ДОТ	Лабораторные работы	Практические занятия	Практические с использованием ДОТ	Индивидуальные занятия	**Итого**
1	**Элективные дисциплины: "Волейбол", Баскетбол", "Бадминтон", "Настольный теннис", "Дартс"**	**0**	**0**	**0**	**328**	**0**	**0**	**328**
1.1	Общая физическая подготовка	0	0	0	64	0	0	**64**
1.2	Техническая подготовка	0	0	0	64	0	0	**64**
1.3	Специальная физическая подготовка	0	0	0	64	0	0	**64**
1.4	Тактическая подготовка	0	0	0	64	0	0	**64**
1.5	Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка	0	0	0	40	0	0	**40**
1.6	Совершенствование спортивного мастерства	0	0	0	32	0	0	**32**
	ВСЕГО	**0**	**0**	**0**	**328**	**0**	**0**	**328**

5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

№ п/п	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1	Тема: «Общая физическая подготовка».	64
2	Тема: «Техническая подготовка».	64
3	Тема: «Специальная физическая подготовка».	64
4	Тема: «Тактическая подготовка».	64
5	Тема: «Общая тактическая подготовка, общая техническая подготовка».	40
6	Тема: «Совершенствование спортивного мастерства».	32

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации с использованием балльно-рейтинговой системы.

Оценочные средства в полном объеме представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Предусмотрены следующие формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации:

Вид(ы) текущего контроля	**Семестр (курс)**
выполнение контрольных нормативов	1,2,3,4,5,6
подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	1,2,3,4,5,6
Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты	**Семестр (курс)**
зачет	1,2,3,4,5,6

6.1. Оценочные средства для входного контроля (при наличии)

Входной контроль отсутствует.

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Выполнение доклада (в форме слайд-презентации)

Примерные темы докладов:

1 Семестр
1. История развития и зарождение отечественного волейбола;
2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом;
3. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке по волейболу;
4. Характеристика техники игры в волейбол;
5. Характеристика тактики игры в волейбол;

2 Семестр
1. Краткая характеристика участия отечественных волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.);
2. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период;
3. Всесторонняя физическая подготовка как необходимое условие успешного освоения техники волейбола в начальном периоде обучения;
4. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства волейболистов;
5. Значение физической подготовки в связи с особенностями современной игры в волейбол;

3 Семестр
1. Методы и средства, применяемые в физической подготовке волейболистов;
2. Место и значение волейбола в системе физического воспитания;
3. Методика проведения занятий по волейболу в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата;
4. Организация и проведение соревнований по волейболу;
5. Оборудование мест для проведения соревнований по волейболу;

4 Семестр
1. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

2. Планирование соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Подготовка соревнований руководящей организацией;
3. Работа судейской коллегии, проводящей соревнования по волейболу. Оценка и учет результатов соревнований;
4. Специальная физическая подготовка волейболистов: методы, средства. Виды контрольных тестов;
5. Тактика защиты в волейболе: индивидуальные, групповые, командные действия;

5 Семестр
1. Роль тактики в развитии игры волейбол и повышении спортивного мастерства игроков;
2. Современное состояние игры в волейбол и очередные задачи по ее развитию;
3. Характеристика методов, применяемых в исследованиях по технике, тактике игры в волейбол и физической подготовке;
4. Эволюция правил волейбола. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил;
5. Тактика нападения в волейболе: индивидуальные, групповые, командные действия;

6 Семестр
1. Характеристика основных физических качеств волейболиста;
2. Цель и задачи тактической подготовки в волейболе. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки;
3. Виды волейбола и их характеристика;
4. Техника безопасности в волейболе;
5. Общие правила игры в волейбол;

6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Выполнение четырех контрольных нормативов, максимум 30 баллов.
-Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
-Подтягивания
-Челночный бег 10х10 метров
-Прыжок в длину с места

6.4. Балльно-рейтинговая система

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.

Конкретные виды оцениваемой деятельности	Количество баллов за 1 факт (точку) контроля	Количество фактов (точек) контроля	Баллы (максимум)
Семестр 1			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
Семестр 2			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
Семестр 3			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
Семестр 4			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6

ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
Семестр 5			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		
Семестр 6			
Обязательная аудиторная работа			
Выполнение контрольных нормативов	16	4	64
Обязательная самостоятельная работа			
Подготовка доклада (в форме слайд-презентации)	6	1	6
ИТОГО в рамках текущего контроля	70 баллов		
ИТОГО в рамках промежуточной аттестации	30 баллов		
ВСЕГО по дисциплине за семестр	100 баллов		

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

7. 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.

7.1. Литература

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
https://znanium.com/catalog/product/1866302
2. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
https://znanium.com/catalog/product/1945375
3. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т. В. Карасёва, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т. В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015590 -6. - Текст : электронный. – Режим доступа: по подписке.
https://znanium.com/catalog/product/1911069
4. Физическая культура. Гибкость. Ее значение и развитие в спорте и оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / А. А. Сомкин, С. А. Константинов, О. В. Демиденко. - Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2015. - 152 с. : ил. - ISBN 978-5-4391-0183-2. - Текст : непосредственный.
https://www.gukit.ru/lib/catalog
5. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / сост. О. В. Ляшенко [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2018. - 53 с. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электрон. версия печ. публикации. - Текст : электронный.
http://elib.gikit.ru/books/pdf/2018/Uchebnaja literatura/Ljashenko_Elektivnye_discipliny_po_FK_i_sportu_Ozdorovitelnoe_plavanie_UMP_2018.pdf
6. Башмаков, В. П. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Игра в дартс : учебно-методическое пособие / В. П. Башмаков, А. С. Терещенко. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2024. - 81 с. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электрон. версия печ. публикации. - ISBN 978-5-94760-581-5. - Текст : электронный.
https://elib.gikit.ru/elib/76794
7. Пономарева, А. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Организация самостоятельных занятий с использованием эластичных лент и бодибаров : учебно-методическое пособие / А. В. Пономарева, А. С. Терещенко, Е. А. Чаднова. - Санкт -Петербург : СПбГИКиТ, 2024. - 55 с. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электрон. версия печ. публикации. - ISBN 978-5-94760-596-9. - Текст : электронный.
https://elib.gikit.ru/elib/28356
8. Татаренцев, В. Л. Подготовка к сдаче норм ГТО. Стрельба пулевая : учебно-методическое пособие / В. Л. Татаренцев, А. С. Терещенко. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2024. - 122 с. : ил. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электрон. версия печ. публикации. - ISBN 978-5-94760-595-2. - Текст : электронный.
https://elib.gikit.ru/elib/45578

9. Степанов, В. С. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание на перекладине [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Степанов, Т. В. Састамойнен, В. Л. Татарцев ; С.-Петерб. гос. ин-т кино и телев. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2019. - 118 с. - Электрон. версия печ. публикации.
Режим доступа: http://books.gukit.ru/pdf//2019/Uchebnaja%20literatura/Stepanov_i_dr_Podgotovka_k_sdache_norm_GTO_Podtjagivanie_UMP_2019.pdf по логину и паролю.
http://books.gukit.ru/pdf//2019/Uchebnaja%20literatura/Stepanov_i_dr_Podgotovka_k_sdache_norm_GTO_Podtjagivanie_UMP_2019.pdf
10 Башмаков, В. П. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физическая культура для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / В. П. Башмаков, А. В. Пономарева, А. С. Терещенко. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2024. - 84 с. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электрон. версия печ. публикации. - ISBN 978-5-94760-582-2. - Текст : электронный.
https://elib.gikit.ru/elib/58799
11 Степанов, В. С. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на 60 метров. Наклоны вперед из положения стоя [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Степанов, В. Л. Татарцев, А. С. Терещенко ; С.-Петерб. гос. ин-т кино и телев. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2019. - 42 с. - Электрон. версия печ. публикации.Режим доступа: http://books.gukit.ru/pdf//2019/Uchebnaja%20literatura/Stepanov_i_dr_Podgotovka_k_sdache_norm_GTO_Beg_Naklony_UMP_2019.pdf по логину и паролю
http://books.gukit.ru/pdf//2019/Uchebnaja%20literatura/Stepanov_i_dr_Podgotovka_k_sdache_norm_GTO_Beg_Naklony_UMP_2019.pdf
12 Степанов, В. С. Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание в упоре лежа [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Степанов, В. Л. Татарцев, И. А. Кочергин ; С.-Петерб. гос. ин-т кино и телев. - Санкт-Петербург : СПбГИКиТ, 2019. - 35 с. - Электрон. версия печ. публикации.
Режим доступа: http://books.gukit.ru/pdf//2019/Uchebnaja%20literatura/Stepanov_i_dr_Podgotovka_k_sdache_norm_GTO_Otzhimanie_UMP_2019.pdf по логину и паролю.
http://books.gukit.ru/pdf//2019/Uchebnaja%20literatura/Stepanov_i_dr_Podgotovka_k_sdache_norm_GTO_Otzhimanie_UMP_2019.pdf

7.2. Интернет-ресурсы

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 профессио нально-прикладных форм физической культуры) - Режим доступа: bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf

7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

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

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный каталог библиотеки СПбГИКиТ. https://www.gukit.ru/lib/catalog

7.5. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
Учебная аудитория	Рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером и мультимедийным проектором. Рабочие места обучающихся. Доска (интерактивная доска) и/или экран.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Рабочие места обучающихся оборудованные компьютерами с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду института.
Спортивный зал	Специализированная мебель, спортивный инвентарь: шведская стенка, стол для настольного тенниса, спортивные тренажеры, комплект гантелей, шахматы, шашки, дартс.

8. 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.