

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт кино и телевидения (ГИТР)»**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Ю.М. Литовчин

СОГЛАСОВАНО
Зав.кафедрой
теории и истории культуры
О.В. Строева

30 августа 2021 г.

30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)»

Специальность 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура

направленность (профиль) – Звукорежиссер музыкальных телевизионных программ и фильмов

Форма обучения – заочная

Автор В.А. Смолина

Москва – 2021

1. Аннотация

Дисциплина направлена на формирование мотивации к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом и физическое самосовершенствование.

2. Место дисциплины

Относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1, входит в элективные дисциплины (модули), базируется на школьных знаниях по физической культуре, является основой для успешной работы в составе творческой группы.

3. Планируемые результаты

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать

- основы физической культуры и спорта

Уметь

- поддерживать должный уровень физической подготовки

Владеть

- основным комплексом физических упражнений для поддержания здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. .

Формируются поэтапно следующие компетенции и индикаторы их достижения:

Компетенции	Индикаторы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы физической культуры и спорта; УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовки; УК-7.3. Владеет основным комплексом физических упражнений для поддержания здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины

328 академических часов на 1- 3 курсах.

Из них:

Контактная работа с педагогическим работником					Самостоятельная работа	Контроль – подготовка к промежуточной аттестации
Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Консультации	Промежуточная аттестация	Всего		
	30			30	294	4

5. Содержание дисциплины

Раздел, форма аттестации	Тема №№	Всего часов	Контактная работа с педагогическим работником					Самостоятельная работа	Контроль – подготовка к ПА
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Консультации	Промежуточная аттестация (ПА)	Всего		
Гимнастика основная	1-17	196		18			18	178	
Лёгкая атлетика	18-32	126		10			10	116	
Зачет	33	6		2			2		4
Итого:		328		30			30	294	4

Тематическое содержание занятий см. по ссылке <https://sdo.gitr.ru/>

6. Методические рекомендации (материалы) для обучающегося

- Посещать занятия.
- Выполнять задания.
- Читать литературу.
- Соблюдать на занятиях технику безопасности.
- Сдать контрольные тесты.
- Выполнять правила сдачи контрольных тестов:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на опоре

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении теста на полу, участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2с.

При выполнении теста на опоре, участник по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня опоры определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Результат наклона не засчитывается в случаях:

- 1) сгибания ног в коленях;

- 2) фиксации результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствия фиксации результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Студент принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Результат прыжка не засчитывается в случаях:

- 1) заступа за линию измерения или касания ее;
- 2) выполнения отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивания ногами разновременно.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате/коврике, пальцы рук «в замке» за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни на полу (для девушек тест проводится из ИП: ступни прижаты партнером к полу).

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 60 сек., касаясь локтями коленей (бедер), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Попытка не засчитывается, в случаях:

- 1) отсутствия касания локтями коленей (бедер);
- 2) отсутствия касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка".

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Результат подтягивания не засчитывается в случаях:

- 1) подтягивания рывками или с махами ног (туловища);
- 2) если подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствия фиксации на 0,5 сек ИП;
- 4) разновременного сгибания рук.

Вис на высокой перекладине на согнутых руках (девушки)

Виса на высокой перекладине на согнутых руках выполняется из исходного положения: стоя на опоре хват перекладины сверху, подбородок над верхней линией грифа перекладины, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

По команде преподавателя (с одновременным включением секундомера) опора убирается. Студент остается в висячем положении на согнутых руках максимально долго в течение 15 секунд. Результатом является количество секунд, в течение которых студент выполнял тест.

Результат фиксируется в момент опускания подбородка ниже уровня верхней линии грифа перекладины или по истечении 15 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Контрольное время выполнения теста - 120 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры (для девушек тест проводится из ИП: упор на колени).

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Сгибая руки, необходимо опустить туловище таким образом, чтобы расстояние от груди до пола не превышало 10 см или до касания «контактной платформы», затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Подсчет прекращается, когда:

- 1) истекло 120 секунд;
- 2) время отдыха между попытками составило более 5 секунд.

Результат попытки не засчитывается в случаях:

- 1) касания пола коленями (для юношей), бедрами, тазом;
- 2) нарушения прямой линии «плечи - туловище - ноги (колени)»;
- 3) отсутствия фиксации на 0,5 сек ИП;
- 4) поочередного разгибания рук;
- 5) расстояние от груди до пола превышает 10 см или 5 см до платформы;
- 6) разведения локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Приседания на двух ногах

Контрольно-тестовое упражнение выполняется из ИП: стоя на двух ногах, пятки касаются поверхности пола, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, ступни параллельны друг другу.

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Контрольное время выполнения контрольно-тестового упражнения - 120 сек.

Таз отводится назад, ноги синхронно сгибаются до образования прямого угла в коленях, пятки не отрываются от пола, руки вытягиваются вперед параллельно полу.

Попытка засчитывается, когда студент правильно выполнил приседание и вернулся в ИП.

Итоговый результат - суммарное количество засчитанных попыток.

Подсчет прекращается, когда:

истекло 120 секунд;

время отдыха между приседаниями составило более 5 секунд.

Челночный бег (6-метровые отрезки в течение 60 секунд)

На расстоянии 6 м обозначаются две параллельные линии – «Первая» и «Вторая».

Студент, не наступая на первую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) студент бежит до второй линии, касается линии рукой, возвращается к первой линии, касается ее рукой и так далее в течение 60 секунд. По команде «Стоп» студент останавливается. Подсчитывается количество полных 6-метровых отрезков, которые студент преодолел за время контрольно-тестового упражнения.

6-минутный бег

Обозначается площадка площадью 18×9м.

Студент, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) студент бежит или идет по периметру обозначенной площадки, в течение 12 мин. По команде «Стоп» студент останавливается. Подсчитывается количество метров, которые студент преодолел за время контрольно-тестового упражнения.

Подача мяча

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Студент, находящийся в зоне подачи ударом направляет мяч над сеткой для приземления его на площадке с другой стороны сетки. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук). Только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч. Постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается. В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи. После удара можно заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке.

Засчитывается количество правильно выполненных подач мяча.

Подсчет прекращается, когда:

мяч вышел «за»;

мяч касается студента или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода;

в момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий коснулся площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи.

Передача мяча

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Мяч, посланный на площадку партнера, должен пройти над сеткой между антеннами и их воображаемым продолжением. При пересечении сетки мяч может касаться ее. Если мяч попал в сетку, то выполнение теста продолжается при условии, что не превышен лимит одного удара студентом.

Засчитывается количество правильно выполненных передач мяча через сетку.

Подсчет прекращается, когда:

мяч коснулся пола;

студент ударил мяч два раза подряд;

студент использовал любое устройство/предмет для того, чтобы ударить по мячу;

мяч схвачен и/или брошен; он не отскакивает при ударе.

Штрафной бросок

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Студент, находящийся в позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга любым способом броска направляет мяч в корзину сверху. Выпустить мяч из рук необходимо в течение 5 секунд с того момента, когда он передан преподавателем в его распоряжение. Не разрешается касаться линии штрафного броска и входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца, имитировать штрафной бросок.

Результат броска не засчитывается в случае заступа за линию штрафного броска или ее касания.

Засчитывается количество правильно выполненных бросков мяча в корзину.

Бросок из-под кольца после ведения справа, слева

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

Студент любым способом броска направляет мяч в корзину сверху после ведения мяча правой рукой, совершаемого по правой стороне трехочковой зоны и после ведения мяча левой рукой, совершаемого по левой стороне трехочковой зоны.

Подсчет прекращается, когда:

студент потерял мяч,

студент, во время ведения мяча совершает пробежку, двойное ведение, пронос мяча.

Засчитывается количество правильно выполненных бросков мяча в корзину.

Скоростное ведение мяча

Контрольно-тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.

На расстоянии 20 м обозначаются две параллельные линии – «Первая» и «Вторая».

Студент с мячом в руках, не наступая на первую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) студент, ударяя мячом в пол одной рукой, бежит до второй линии и пересекает её. После финиша определяется время преодоления дистанции.

Подсчет прекращается, когда:

студент потерял мяч,

студент, преодолевая дистанцию, касается мяча обеими руками одновременно или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Количество шагов, которые студент может сделать в то время, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики

комплекс должен быть рассчитан на 30 мин;

при составлении комплекса учитывать:

специфику своего заболевания;

характер предстоящих трудовых действий;

последовательность упражнений.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастики

комплекс вводной гимнастики должен содержать 8 упражнений;

комплекс физкультурной паузы должен содержать 8 упражнений;

комплекс физкультурной минутки должен содержать 3 упражнения.

При составлении комплексов учитывать:

специфику своего заболевания;

методические особенности производственной физической культуры;

рабочую позу, положение тела;

структуру и пространственные характеристики движений;

характер трудовой деятельности;

санитарно-гигиеническое состояние мест занятий.

Комплекс физических упражнений корригирующей гимнастики

При составлении комплекса учитывать специфику своего заболевания

функциональные возможности;

индивидуальные особенности.

Комплекс физических упражнений общей направленности

При составлении комплекса учитывать специфику своего заболевания;

упражнения на восстановление дыхания включать после упражнений, требующих

этого;

при составлении комплекса учитывать последовательность упражнений:

от мелких к крупным группам мышц;

упражнения:

для мышц шеи;

для мышц рук и плечевого пояса;

для мышц туловища;

для мышц ног и пояса нижних конечностей;

для всех групп мышц.

Пример формы оформления комплекса физических упражнений

Пример № 1

№	Содержание задания	Дозировка	Методические указания
1	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны: 1-4 – круговые движения кистями назад; 5-8 – круговые движения кистями вперёд	4×8	Спину держать ровно, круговые движения выполнять сдержанно, постепенно увеличивать амплитуду.
2	И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны: 1 – согнуть руки к плечам; 2- И.П. 3-4 – то же	4×4	Почувствовать напряжение в руках, живот и ягодицы напрячь.

Пример № 2

1. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – выпад вправо, руки на пояс, 2 – И.П., 3 – выпад влево, руки на пояс, 4 – И.П.; дозировка; методические указания.

2. И.П. – стойка, р.р. на пояс. 1 – р.р. вверх-наружу, встать на носки, 2 – р.р. в стороны, опуститься на всю стопу, 3 – наклон прогнувшись, р.р. за голову, 4 – выпрямиться, р.р. на пояс; дозировка; методические указания.

Методические рекомендации по выполнению заданий см. по ссылке <https://sdo.gitr.ru/>

7. Образовательные технологии

Занятия семинарского типа — учебно-тренировочные занятия, развивающие необходимые для поддержания работоспособности студента умения и навыки, сформированные на основе курсов, составленных по результатам научных исследований, проводимых педагогическими работниками Института.

Самостоятельная работа — повтор комплексов упражнений.

Текущий контроль — выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Промежуточная аттестация — выполнение контрольно-тестовых упражнений.

8. Ресурсное обеспечение

Учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
4. Гилазиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. - Оренбург: ОГУ, 2015. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>

Программное обеспечение

1. Mac OS 11.0.1
2. Keynote
3. Numbers
4. Pages
5. 7z
6. Safari
7. Google Chrome
8. Yandex Browser
9. Adobe Acrobat Reader DC
10. OBS Studio
11. Zoom
12. Skype

Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <http://www.biblioclub.ru/>
2. Национальная электронная библиотека - <https://rusneb.ru/>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Материально-техническая база

1. Спортивный зал.
2. Учебная аудитория.
3. Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в ЭИОС ГИТРа.
4. Состав оборудования и технических средств обучения определен в приложении № 3.

9. Оценочные материалы

9.1 Критерии оценивания результатов освоения дисциплины

Выполнить задания (контрольно-тестовые упражнения):

- студентам основной группы 6 - упражнений, из которых 4 - основных и 2 - по выбору
- студентам подготовительной группы - с учетом медицинских противопоказаний
- студентам специальной группы «А» - с учетом медицинских противопоказаний и без учета времени

Основные

№	Контрольно-тестовые упражнения	Юноши					Девушки				
		БАЛЛ									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		РЕЗУЛЬТАТ									
1	Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2	Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. (кол-во раз). Девушки – упор на колени.	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
3	Челночный бег 6м за 1 мин. (кол-во отрезков)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27
4	6-минутный бег (м)	1100	1200	1300	1400	1500	1000	1100	1200	1300	1400

По выбору

№	Контрольно-тестовые упражнения	Юноши					Девушки				
		БАЛЛ									
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		РЕЗУЛЬТАТ									
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз). Девушки - с закреплением ног.	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
3	Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4	Приседания на двух ногах за 2 мин. (кол-во раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80

- студентам специальной медицинской группы «Б» представить справку о

посещении занятий в группах ЛФК в медицинской организации в текущем семестре составить комплекс физических упражнений общей направленности при своем заболевании (24 упражнения).

Результаты по всем упражнениям суммируются. Зачтены результаты выше 3 баллов.

9.2 Материалы к текущему контролю

Полный перечень вопросов, тестов и заданий см. по ссылке <https://sdo.gitr.ru/>

9.3 Материалы к промежуточной аттестации

Полный перечень вопросов, тестов и заданий см. по ссылке <https://sdo.gitr.ru/>