

**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 2024 г.

30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 42.03.04 Телевидение

Направленность (профиль) – режиссура телевидения

Форма обучения – очно-заочная

Автор С.С. Силаев

Москва – 2024

## **1. Аннотация**

Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины**

Относится к обязательной части Блока 1, 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**

- научно-практические основы физической культуры и спорта
- научно-практические основы здорового образа
- средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития

### **Уметь**

- поддерживать должный уровень физической подготовки
- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, самоподготовки с целью контроля внешнего вида и продуктивной работы в составе творческой группы
- использовать знания научно-практических основ физической культуры и спорта, методов и средств физического воспитания и здорового образа жизни в профессиональной деятельности, в том числе с целью контроля соблюдения правил по охране труда и пожарной безопасности

### **Владеть**

- основным комплексом физических упражнений для поддержания здорового образа жизни
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,
- средствами и методами укрепления физического самосовершенствования.

*Формируются поэтапно следующие компетенции и индикаторы их достижения:*

Журналистика, направленность (профиль) – Телевидение и радио

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;

Телевидение, направленность (профиль) – Режиссура телевидения

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;

#### 4. Объем дисциплины

2 зачетные единицы (72 академических часа).

Из них:

Контактная работа с педагогическим работником					Самостоятельная работа	Контроль – подготовка к промежуточной аттестации
Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Консультации	Промежуточная аттестация	Всего		
14	2			16	56	

#### 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		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1-2	8	1				1	7	
Социально-биологические основы физической культуры	3	4	1				1	3	
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	4	5	1				1	4	
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	5	4	1				1	3	
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6-7	9	2				2	7	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8-9	9	2				2	7	

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	10-11	9	2				2	7	
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	12	5	1				1	4	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	13	4	1				1	3	
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	14-15	8	1				1	7	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	16	5	1				1	4	
Зачет	17	2		2			2		
Итого:		72	14	2			16	56	

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

## 6. Методические рекомендации (материалы) для обучающегося

- Посещать занятия.
- Смотреть видеолекции.
- Читать литературу.
- Сдавать контрольные тесты.

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

## 7. Образовательные технологии

**Занятия лекционного типа** — ознакомление студентов с системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности, на основе курсов, составленных по результатам научных исследований, проводимых педагогическими работниками Института.

**Занятия семинарского типа** - дискуссии по темам курса.

**Самостоятельная работа** — повтор материалов лекционного курса, изучение специальной литературы.

**Промежуточная аттестация** — тестирование.

## 8. Ресурсное обеспечение

### Учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Кизько А.П. Физическая культура [Электронный ресурс]: теоретический курс / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, Е.А. Кизько. – Новосибирск: Новосибирский

государственный технический университет, 2016. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350>

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
4. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – М.: Директ-Медиа, 2013. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

## **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**

Результаты *тестирования* оцениваются по 100-балльной шкале, в основу которой заложен процент правильно данных студентом ответов, приравниваемый к

определённой оценке по пятибалльной системе:

Зачтено/не зачтено	Оценка	Кол-во правильных ответов
зачтено	отлично	26
	хорошо	21
	удовлетворительно	17
не зачтено	неудовлетворительно	16

## **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/>