

**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 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) – Телевидение и радио

Направление подготовки 42.03.04 Телевидение

Направленность (профиль) – Режиссура телевидения

Направление подготовки 42.03.05 Медиакоммуникации

направленность (профиль) – Корреспондент-редактор средств массовой информации

Специальность 55.05.04 Продюсерство

специализация – Продюсер кино и телевидения

Специальность 53.05.03 Музыкальная звукорежиссура

специализация – Звукорежиссер музыкальных телевизионных программ и фильмов

Форма обучения – заочная

Автор В.А. Смолина

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; УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовки;

Медиакоммуникации, направленность (профиль) – Корреспондент-редактор средств массовой информации

Компетенции	Индикаторы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы физической культуры; УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовки;

Продюсерство, специализация – Продюсер кино и 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;

Музыкальная звукорежиссура, специализация – Звукорежиссер музыкальных телевизионных программ и фильмов

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		
4	2			6	62	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		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1-2	7,5	0,5				0,5	7	
Социально-биологические основы физической культуры	3	4,25	0,25				0,25	4	
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья	4	4,25	0,25				0,25	4	
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	5	4,25	0,25				0,25	4	
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6-7	7,5	0,5				0,5	7	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8-9	8,5	0,5				0,5	8	
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	10-11	8,5	0,5				0,5	8	
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	12	4,25	0,25				0,25	4	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	13	4,25	0,25				0,25	4	
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	14-15	8,5	0,5				0,5	8	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	16	4,25	0,25				0,25	4	
Зачет	17	6		2			2		4
Итого:		72	4	2			6	62	4

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.

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.

Текущий контроль — тестирование.

Промежуточная аттестация — тестирование.

8. Ресурсное обеспечение

Основная литература

1. 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». - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>
2. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-практ. пособие / О.П. Кокоулина. - М.: Евразийский открытый ин-т, 2011. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

Дополнительная литература

4. Николаев А.В. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / [А.В. Николаев, А.А. Щанкин] - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн». - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
5. 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». -
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

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/>