

**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

Сертификат: 00eec2e5b252a0885bc682f9fa99feef8b

Основание: УТВЕРЖДАЮ

Дата утверждения: 19 июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

Наименование ОПОП: Аудиовизуальная техника

Направление подготовки: 11.03.01 Радиотехника

Форма обучения: заочная

Факультет: медиатехнологий

Кафедра: физического воспитания

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академ. час. / 2 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 10,3 час.

самостоятельная работа: 61,7 час.

<b>Вид(ы) текущего контроля</b>	<b>Семестр (курс)</b>
изучение лекций в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)	1
посещение учебных практических занятий	1
составление конспекта подготовительной части занятия – комплекс общеразвивающих упражнений (ору)	1
тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)	1
<b>Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты</b>	<b>Семестр (курс)</b>
зачет	1

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена:

— в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 11.03.01 Радиотехника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 931)

— на основании учебного плана и карты компетенций основной профессиональной образовательной программы «Аудиовизуальная техника» по направлению подготовки 11.03.01 Радиотехника

**Составитель(и):**

Састамойнен Т.В., профессор кафедры , док.пед.наук

**Рецензент(ы):**

Дорохов С.И., профессор, док.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 обязательной части 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-7.1 — Применяет различные методы и средства сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма.

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

**Умеет:** применять различные средства и методы укрепления здоровья с учетом основных физиологических особенностей организма

**Владеет:** основными средствами и методами физической культуры и спорта для

сохранения и укрепления здоровья, с учетом физиологических особенностей своего организма

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

**Знает:** основные принципы планирования профессиональной деятельности, с учетом оптимального сочетания физической и умственной активности

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

**Владеет:** методологией рационального распределения физической и умственной нагрузок

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

### 2.1. Структура и трудоемкость учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академ. час. / 2 зач.ед.

в том числе: контактная работа: 10,3 час.

самостоятельная работа: 61,7 час.

Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты	Семестр (курс)
зачет	1

Распределение трудоемкости по периодам обучения:

Семестр	1	Итого
Лекции	0	0
Лекции с использованием ДОТ	4	4
Практические с использованием ДОТ	4	4
Консультации	2	2
Самостоятельная работа	57,5	57,5
Самостоятельная работа во время сессии	4,2	4,2
<b>Итого</b>	<b>71,7</b>	<b>71,7</b>

### 2.2. Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Методико-практический "физическая культура и спорт"

##### Тема 1. 1. Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.

Структура изучения дисциплины «Физическая культура и спорт на кафедре физического воспитания СПбГИКиТ.

Условия накопления баллов в ходе текущего контроля по теоретическому и практическому разделу программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Определение понятия «Физическая культура» и её связь с общей культурой.

Основные понятия физической культуры как науки.

Виды и средства физической культуры.

##### Тема 1. 2. Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе

Общеразвивающие упражнения – их общая характеристика и классификация.  
Основные термины общеразвивающих упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Составление упражнений на различные группы мышц и формирование из них комплекса ОРУ.  
Изучение основных методов обучения и способов проведения комплексов ОРУ.  
Способы регулирования физической нагрузки при выполнении комплекса ОРУ,  
Методическая подготовка студентов к проведению комплекса ОРУ на учебной группе.

### **Тема 1. 3. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.  
Анатомо-физиологические особенности и основные функциональные системы организма человека.

Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Механизмы совершенствования систем организма человека благодаря воздействию физических нагрузок.

### **Тема 1. 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека**

Экзогенные и эндогенные факторы формирования здоровья человека.

Соматическое, психическое, сексуальное, нравственное здоровье человека.

Здоровье, предболезнь, болезнь.

Уровень, качество и стиль жизни человека.

Гипокинезия и гиподинамия.

Основные элементы здорового питания: белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода.

Основные физиотерапевтические процедуры для восстановления здоровья, умственной и физической работоспособности.

### **Тема 1. 5. Развитие физических способностей в физической культуре и спорте**

Физические способности человека. Их общая характеристика.

Силовые способности, методика развития и совершенствования.

Скоростные способности, основные формы их проявления в физической культуре и различных видах спорта. Методика развития.

Координация движений в повседневной жизни, быту, при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

Общая и специальная выносливость и методика их развития в физической культуре и спорте.

Три фазы утомления.

Активная и пассивная гибкость и методика их развития. Общая и специальная гибкость в физической культуре и спорте.

### **Тема 1. 6. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности**

Выбор форм самостоятельных занятий физическими упражнениями и разработка их содержания.

Основные физические упражнения циклического характера: ходьба, скандинавская ходьба (с палками), бег трусцой, оздоровительное плавание, катание на лыжах.

Рекреационные занятия спортивными играми: минифутбол, стритбол, миниволейбол.

Йога, хатха-йога в качестве средства для формирования физической гармонии человека, воспитания здорового тела и здоровой психики.

Двигательная активность молодёжи в современном мегаполисе: паркур, фриран, скейтбординг, роллер-скейтинг, скутеринг. Краткая характеристика и основное содержание.

### **Тема 1. 7. Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры**

Определение понятия «фитнес», история возникновения, развития, современное состояние в мире и России.

Основные виды фитнес-программ: аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, “Body &

Mind”. Их направленность на определённые контингенты занимающихся.

Кардиотренировка и классификация кардиотренажёров.

Функциональная круговая тренировка как популярное направление современного фитнеса.

### **Тема 1. 8. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями**

Врачебный и педагогический контроль при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

Оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Основные субъективные показатели самоконтроля.

Современные «фитнес-гаджеты» для определения объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта.

### 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ 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
<b>1</b>	<b>Методико-практический "физическая культура и спорт"</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
1.1	Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.	0	2	0	0	2	0	4
1.2	Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе	0	2	0	0	2	0	4
1.3	Социально-биологические основы физической культуры	0	0	0	0	0	0	0 *
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья человека	0	0	0	0	0	0	0 *
1.5	Развитие физических способностей в физической культуре и спорте	0	0	0	0	0	0	0 *
1.6	Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями различной направленности	0	0	0	0	0	0	0 *
1.7	Фитнес – основное направление в сфере оздоровительной физической культуры	0	0	0	0	0	0	0 *
1.8	Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	0	0	0	0	0	0	0 *
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

\* — тема для изучения в рамках самостоятельной работы студента

#### 4. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом не предусмотрены.

#### 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)

№ п/п	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1	Физическая культура как наука и практика физического совершенствования человека.	2

2	Методические основы организации и проведения общеразвивающих упражнений в уроках физического воспитания в вузе	2
---	--	---

## 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 «Физическая культура и спорт».

Предусмотрены следующие формы и процедуры текущего контроля и промежуточной аттестации:

Вид(ы) текущего контроля	Семестр (курс)
изучение лекций в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)	1
посещение учебных практических занятий	1
составление конспекта подготовительной части занятия – комплекс общеразвивающих упражнений (ору)	1
тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в сдо moodle спбгикит)	1
Вид(ы) промежуточной аттестации, курсовые работы/проекты	Семестр (курс)
зачет	1

### 6.1. Оценочные средства для входного контроля (при наличии)

Входной контроль отсутствует.

### 6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ) – 2 тестовых испытаний по каждой из 2 лекций.

Примерные вопросы:

1. Что включает в себя такой термин как "компетентностная физическая культура студентов"?
  - а. Профессионально-прикладное физическое воспитание и спорт, физкультурно-оздоровительные технологии (физическая реабилитация и рекреация), жизненно-важные двигательные умения и навыки, развитие личностных-коммуникативных и лидерских качеств.
  - б. Профессионально-прикладное физическое воспитание и спорт, физкультурно-оздоровительные технологии, жизненно-важные двигательные умения и навыки.
  - в. Профессионально-прикладное физическое воспитание и развитие личностных-коммуникативных и лидерских качеств.
2. Какие задачи решаются применением на практических учебных занятиях общеразвивающих упражнений (ОРУ)?
  - а. Применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на практических учебных занятиях объясняется тем, что они решают преимущественно задачи профессионально-прикладного физического развития.
  - б. Применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на практических учебных занятиях объясняется тем, что они решают преимущественно задачи общего физического развития.
  - в. Применение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на практических учебных занятиях



объясняется тем, что они решают преимущественно задачи рекреации и реабилитации.

3. Сколько учебных дисциплин изучают студенты всех направлений подготовки (бакалавриат) и специальностей очной формы обучения в СПбГИКиТ по обязательной (базовой) части Блока 1 "Дисциплины (модули)" по физической культуре и спорту? Как они называются?

а. Одну. "Физическая культура".

б. Две. "Физическая культура и спорт" и "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту".

в. Три. "Физическая культура", "Теория спорта" и "Элективная физическая культура".

4. Сколько разделов входит в учебную дисциплину "Физическая культура и спорт"? Назовите их.

а. Один. Курс лекций.

б. Два. Курс лекций и практические занятия в спортивном зале.

в. Три. Лекционный курс, методико-практические учебные занятия в спортивном зале, самостоятельная работа.

### **6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Проведение подготовительной части урока по подготовленному конспекту

Оценивается организация занятия, выполнение поставленных задач, степень отклонения от плана-конспекта.

#### 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)
<b>Обязательная аудиторная работа</b>			
посещение учебных практических занятий	8	2	16
<b>Обязательная самостоятельная работа</b>			
Составление конспекта подготовительной части занятия – комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	14	1	14
Тестирование по лекционному материалу в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ)	10	2	20
Изучение лекций в дистанционном формате (в СДО Moodle СПбГИКиТ)	10	2	20
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. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано Мин.образования / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стереотип. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
2. Сомкин, А. А. 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>
3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учебное пособие для вузов: рекомендовано методсоветом по направлению / Ю. И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 249 с. Режим доступа: <https://www.gukit.ru/lib/catalog>  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>
4. Пономарева, А. В. Организация самостоятельной работы студентов на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие / А. В. Пономарева, А. В. Шаманин, А. Г. Медведев. - СПб. : Изд-во СПбГУКиТ, 2013. - 61 с.  
<https://www.gukit.ru/lib/catalog>

### **7.2. Интернет-ресурсы**

1. Теоретические основы физической культуры [Текст]: курс лекций - Режим доступа: [search.rsl.ru/ru/record/01004943411](http://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/](http://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 профессионально-прикладных форм физической культуры) - Режим доступа: [bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf](http://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf)

### **7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

Использование лицензионного программного обеспечения по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
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 лекционного курса в дистанционном формате и тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт».

При подготовке к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт» ещё раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачёта, порядком накопления баллов за теоретический и практический разделы дисциплины, а также получением бонусных баллов.

На практическом занятии задайте преподавателю дополнительные вопросы в аспекте проблем, вызвавших у Вас затруднение.