

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борзов Александр Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.05.2026 17:53:35  
Уникальный программный ключ:  
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800859e8



СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Северо-Западный университет»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,  
обязательного компонента  
основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования - специалитет**

**55.05.01 РЕЖИССУРА КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ  
специализация:  
Режиссер игрового кино- и телефильма**

*(срок получения образования  
по программе специалитета – 5 лет  
форма обучения - очная)*

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»**, обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - специалитет **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации на 2026/2027 учебный год, утверждённых ректором образовательной организации 13.04.2026.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована Автономной некоммерческой организацией высшего образования «Северо-Западный университет» при реализации учебной дисциплины **«Физическая культура и спорт»** (контактная работа педагогического работника с обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - специалитет **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, в условиях выполнения обучающимися определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей основной образовательной программы высшего образования.

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Целью освоения дисциплины** «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

### **Задачи дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

### **Знать:**

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

### **Уметь:**

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

### **Владеть:**

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;
- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в Блок «Дисциплины, модули» Б1.О.07 основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **55.05.01**

## Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма

### 3. Результаты обучения по дисциплине

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1	<b>Знать:</b> основы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2.1	<b>Уметь:</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.3.1	<b>Владеть:</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-2	Способен руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства	ОПК-2.1.5	<b>Знать:</b> способы поддержания должного уровня физической подготовленности для руководства и осуществления творческой деятельности в области культуры и искусства
		ОПК-2.2.5	<b>Уметь:</b> руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства, учитывая уровень физической подготовленности участников
		ОПК-2.3.5	<b>Владеть:</b> методиками поддержания необходимого уровня физической подготовки участников проектов в области культуры и искусства

### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			СР, час.	Форма аттестации
		Л	П	Лаб		
очная	5	18	18		36	зачет

#### Условные обозначения:

Л - лекционные занятия

П – практические занятия

Лаб – лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа обучающегося

Пром.атт – промежуточная аттестация

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Структура дисциплины

##### 5.1.1. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Вид учебной работы	Всего часов	Из них часы на практическую подготовку	Семестр
			5
<b>Контактная работа</b>	72		72

Лекционные занятия (Лек)	36	0	36
Практические занятия (Пр)	36	0	36
<b>Иная контактная работа, в том числе:</b>			
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)			
контактная работа на аттестацию (сдача зачета, зачета с оценкой; защита курсовой работы (проекта); сдача контрольных работ (РГР))			
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед экзаменом и сдача экзамена)			
<b>Часы на контроль</b>	36		36
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	36		
<b>Общая трудоемкость дисциплины (модуля)</b>			
<b>часы:</b>	72		72
<b>зачетные единицы:</b>	2		2

## 5.2. Содержание дисциплины

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм, физиологические функции, физической развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья**

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

#### **Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности**

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

#### **Практические занятия.**

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая тренировка в обеспечении здоровья**

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Чем характеризуется тренированность.
7. Как можно оценить тренированность.
8. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.
9. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.
10. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

### **Тема 4. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
5. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и недели по семестрам и в целом за учебный год.
6. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

**Лабораторные работы** - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### **Самостоятельная работа студента**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема	Вид СР
1	1	10	Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	10	Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	8	Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	8	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
5			-	Подготовка к зачету
<b>Итого:</b>		<b>36</b>		

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

#### **6. Тематика курсовых работ/проектов**

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

#### **7. Контрольные работы**

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

**8. Для обучающегося, осваивающего** учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения - очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, **по индивидуальному учебному плану (при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося), Университет:**

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке, согласно соответствующему локальному нормативному акту, **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (*учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося*);

- устанавливает для конкретного обучающегося по индивидуальному учебному плану **одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, изложенного в виде утверждённой в установленном образовательной организацией порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой Университетом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, как и для обучающегося, осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (специалиста) **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (специалиста) количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу (*при необходимости*).

**Для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида, осваивающего** учебную дисциплину, обязательный компонент основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором

**Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))*,  
**Университет:**

- разрабатывает, согласовывает с участниками образовательных отношений и утверждает в установленном порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту **индивидуальный учебный план** конкретного обучающегося (специалиста) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* *(учебный план, обеспечивающий освоение конкретной основной образовательной программы высшего образования на основе индивидуализации её содержания с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося)*;

- устанавливает для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья содержание образования (**одинаковые дидактические единицы** - элементы содержания учебного материала, как и для обучающего, осваивающего основную образовательную программу высшего образования в учебной группе) и условия организации обучения, изложенного в виде утверждённой в установленном Университетом порядке согласно соответствующему локальному нормативному акту рабочей программы учебной дисциплины, обязательного компонента разработанной и реализуемой им адаптированной основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (для конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))*);

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося (специалиста) с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления такого обучающегося (специалиста) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* **объём учебной дисциплины** с указанием количества академических часов/ ЗЕТ, выделенных на его контактную работу (групповую и (или) индивидуальную работу) с руководящими и (или) научно-педагогическими работниками, реализующими основную образовательную программу высшего образования;

- определяет в индивидуальном учебном плане конкретного обучающегося с ограниченными возможностями здоровья/ инвалида *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* количество академических часов/ ЗЕТ по учебной дисциплине, выделенных на его самостоятельную работу *(при необходимости)*.

## **9. Особенности организации образовательной деятельности по учебной дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Образовательной организацией созданы специальные условия для получения высшего образования по основной образовательной программе высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание образовательной организации и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение указанной выше основной образовательной программы высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

При получении высшего образования по указанной выше основной образовательной программе высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (специалиста) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*).

В целях доступности получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол № 03/26 от 13.04.2026), утверждённой ректором **Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет»** 13.04.2026, лицами с ограниченными возможностями здоровья (*при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (специалиста) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)*) образовательной организацией обеспечивается:

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта образовательной организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и дублируется шрифтом Брайля);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию образовательной организации;
- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определено с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

## 10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.

**Используемое программное обеспечение (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):**

- серверные и пользовательские операционные системы: Microsoft Windows 10 Pro Education лицензионный договор № ЛД/836/782201 от 01.09.2021 до 28.02.2023 (с продлением до 28.08.2024 и далее каждые 18 месяцев), Ubuntu, Debian FreeBSD, Linux.
- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;
- офисные пакеты: Microsoft 365 лицензионный договор № ЛД/836/782202 от 01.09.2021 до 01.09.2024, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Яндекс (отечественное производство);
- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (отечественное производство) лицензионный договор № ЦС21-003296 04.04.2022 до 04.04.2026, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (отечественное производство) лицензионный договор № 21-04/22 от 15.04.2022 до 15.04.2026;

**Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

- <https://primo.nlr.ru/> - Каталог российской национальной библиотеки
- <https://urait.ru/> - Электронная библиотечная система «Юрайт»
- <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- [http://92.255.101.238:56666/CGI/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://92.255.101.238:56666/CGI/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) - Электронная библиотечная система «Ирбис»

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

<p>191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А</p>	<p><b>Специализированные многофункциональные учебные аудитории для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе, для организации практической подготовки обучающихся, с перечнем основного оборудования:</b></p> <p>Столы для обучающихся; Стулья для обучающихся; Стол педагогического работника; Стул педагогического работника; Компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата; Интерактивная доска; Проектор</p>
---	---

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся с перечнем основного оборудования:**

Столы для обучающихся;

Стулья для обучающихся;

Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;

Ноутбуки с возможностью подключения

к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду лицензиата;

Принтер;

Сканер

**Используемое программное обеспечение** (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

- серверные и пользовательские операционные системы: Microsoft Windows 10 Pro Education лицензионный договор № ЛД/836/782201 от 01.09.2021 до 28.02.2023 (с продлением до 28.08.2024 и далее каждые 18 месяцев), Ubuntu, Debian FreeBSD, Linux.

- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;

- офисные пакеты: Microsoft 365 лицензионный договор № ЛД/836/782202 от 01.09.2021 до 01.09.2024, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice;

- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;

- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Яндекс (отечественное производство);

- программное обеспечение: 1С:Предпр.8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (отечественное производство) лицензионный договор № ЦС21-003296 04.04.2022 до 04.04.2026, ПК АРБИТР (ПК АСМ СЗМА) (отечественное производство) лицензионный договор № 21-04/22 от 15.04.2022 до 15.04.2026;

## **12. Методические материалы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **12.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

### **12.2 Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основам санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни.

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**55.05.01 Режиссура кино и телевидения****Специализация: Режиссер игрового кино- и телефильма****Основная литература**

1. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата/ И. А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.— Москва: Издательство Юрайт, 2018.— 493 с. — (Бакалавр и специалист).— ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413056>

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов/ Е. А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова.— Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов/ А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной.— Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование).— ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

**Дополнительная литература**

1. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата/ В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого.— Москва: Издательство Юрайт, 2015. — 367с.— (Бакалавр. Академический курс).— ISBN 978-5-9916-3996-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/383707>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.