Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Северо-Западный университет»[1]

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борзов Александр Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.08.2026 17:16:29
Уникальный программный ключ:
455c1bb9c883bfa2e44bcad3e1ef4a33800

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

55.05.01 РЕЖИССУРА КИНО И ТЕЛЕВИДЕНИЯ

направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»

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

Санкт-Петербург, 2025

1 Приказом ректора Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет» от 06.08.2025 № 77/О/25 внесены изменения в обязательные компоненты основной образовательной программы высшего образования в части изменения наименования образовательной организации (с Частного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный университет» на Автономную некоммерческую организацию высшего образования «Северо-Западный университет»), реализуемой для обучающихся 2025 года набора.

Приказом ректора Автономной некоммерческой организации высшего образования «Северо-Западный университет» от 07.08.2026 № 21/1/26-О внесены изменения в обязательные компоненты основной образовательной программы высшего образования в части уточнения дат, устанавливающих периоды ее реализации для обучающихся 2025 года набора.

Изначально компоненты основной образовательной программы высшего образования для обучающихся 2025 года набора были утверждены приказом ректора Частного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Западный университет» от 30.05.2025 № 51/О/25.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**, обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»** разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы образовательной организации.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована образовательной организацией при реализации учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** (контактная работа педагогического работника с обучающимся при проведении практических/ лабораторных занятий (при наличии) по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета по направлению подготовки по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**, 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 возрастных 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, повышении 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 сохранных 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.05 основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки **55.05.01 Режиссура кино и телевидения, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**

3. Результаты обучения по дисциплине

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1.1	**Знать:** основы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		профессиональной деятельности
		УК-7.2.1	**Уметь:** использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.3.1	**Владеть:** 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	**Знать:** способы поддержания должного уровня физической подготовленности для руководства и осуществления творческой деятельности в области культуры и искусства
		ОПК-2.2.5	**Уметь**: руководить и осуществлять творческую деятельность в области культуры и искусства, учитывая уровень физической подготовленности участников
		ОПК-2.3.5	**Владеть:** 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	1	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
			1

Контактная работа	36		36
Лекционные занятия (Лек)	18	0	18
Практические занятия (Пр)	18	0	18
Иная контактная работа, в том числе:			
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)			
Часы на контроль			
Самостоятельная работа (СР)	36		36
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)			
часы:	72		72
зачетные единицы:	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
Итого:		**36**		

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 Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.2025 № 5), 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, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**, как и для обучающего, 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, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**, одобренной на заседании Учёного совета

образовательной организации (протокол от 17.05.2025 № 5), 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, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**,, 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, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»**, форма обучения – очная, одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 12.05.22 № 7), утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования **«Северо-Западный университет»** 12.05.2022, 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, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа**», одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации (протокол от 17.05.2025 № 5), 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 образована 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, Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа**»,, форма обучения – очная, утверждённой ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «**Северо-Западный университет»** 30.05.2025, 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 - 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.

191015, г. Санкт-Петербург, Кавалергардская улица, дом 7, литера А	**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 обучающийся, с перечнем основного оборудования**: 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
	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 правилам 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.

Приложение 1

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

55.05.01 Режиссура кино и телевидения

Направленность (профиль) программы специалитета – «Режиссер мультимедиа»

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.