

Министерство культуры Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КИНЕМАТОГРАФИИ имени С. А. ГЕРАСИМОВА (ВГИК)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Иркутского филиала ВГИК
_____ А.В. Черных

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

52.05.01 Актерское искусство

Специализация

Артист драматического театра и кино

Уровень образования

Специалитет

Форма обучения

очная

Иркутск 2024

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Структура и организационно – методические данные дисциплины.

2.2. Содержание разделов дисциплин.

2.2.1. Тематический план курса

2.2.2. Содержание дисциплины

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Язык преподавания государственный язык РФ – русский.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

Задачи учебной дисциплины:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой.
4. Овладение умениями и навыками обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (в соответствии с ФГОС ВО в объеме не менее 328 академических часов) являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. В соответствии с учебным планом образовательной программы по специальности 55.05.04 Продюсерство специализации Продюсер кино и телевидения «Адаптационная физическая культура» составляют 328 академических часов. Дисциплина «Адаптационная физическая культура»

формирует набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Выпускник, освоивший программу специалитета, должен обладать **универсальными компетенциями**, на которые ориентирована программа специалитета:

Код	Наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: УК-7.1. виды, задачи, средства общей физической подготовки и способы их применения в процессе собственной жизнедеятельности; УК-7.2. факторы и методы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Умеет: УК-7.3. применять методы и системы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения собственной жизнедеятельности; УК-7.4. использовать навыки общей физической подготовки как инструмент здоровьесбережения; Владеет: УК-7.5. нормами поведения, обеспечивающими здоровый образ жизни; УК-7.6. навыками самоконтроля за состоянием своего здоровья и поддержанием его для обеспечения продуктивной жизнедеятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 2.1.

Структура и организационно-методические данные дисциплины

2.1. Трудоемкость и форма отчетности

В соответствии с Учебным планом ФГОС ВО по названной специальности данная дисциплина преподается студентам 2 и 3 курсов, на прохождение дисциплины отводится 328 академических часов, которые являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. Формы промежуточной аттестации: зачеты

Объем дисциплины и виды учебной работы по действующему плану									
Общая трудоемкость дисциплины 328 акад. час.									
Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по уч. плану	В том числе по семестрам							
		Очная/заочная							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Работа с преподавателем (контактные часы):	128			34	30	34	30		
Теоретический блок:									
Лекции									
Практический блок:	128			34	30	34	30		
Практические и семинарские занятия									
Лабораторные работы (лабораторный практикум)									
Индивидуальные занятия									
Самостоятельная работа:	200			48	52	48	52		
Теоретический блок:									
Работа с информационными источниками									
Практический блок:									
Контрольная работа									
Курсовая работа									
Создание проект, эссе, реферата и др.									

Формы текущего контроля успеваемости									
Форма промежуточной аттестации зачет	4 За			За	За	За	За		
Всего часов	328			82	82	82	82		

2.2. Содержание разделов дисциплин

Учебный материал дисциплины «Адаптационная физическая культура» дифференцирован через следующие разделы программы: • практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет оба раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№	Темы	Количество часов					
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем				СРС
			лек.	практ.	инд.зан	Лаб.	
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)							
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	82	-	34	-		48
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (учебно-тренировочные)							

2	Активация вестибулярной функциональной системы	82	-	30	-		52
3	Развитие физических и психофизиологических качеств	40	-	16	-		24
4	Легкоатлетическая подготовка	42	-	18	-		24
5	Совершенствование в видах спорта по выбору	82	-	30	-		52
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ							
6	Зачет	-	-		-		-
Общая трудоемкость:		328					

Содержание по видам учебных занятий.

Методический раздел.

Курс	Осенний семестр	Весенний семестр
1	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Методики экономичных способов овладения жизненно необходимыми навыками при играх. Методикопрактическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Методикопрактическое. Основы судейства игры в волейбол. Правила игры.
2	Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.	Проведение фрагмента занятия по виду спорта. Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.
3	Методика организации круговой тренировки. Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис.	Методика проведения части занятия. Методика организации соревновательной деятельности.

Практический раздел.

Адаптационная физическая культура

- изучение и совершенствование основ техники передвижения по площадке;

- обучение и совершенствование техники основных ударов;
- совершенствование техники даров из разных зон площадки;

Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Адаптационная физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты реферативной работы. Реферативная работа выполняется на базе кафедры Специальной физической подготовки и охраны здоровья под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами и предполагает серьезную самостоятельную работу студента. Тема реферативной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента. Выполнение реферативной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научнометодической литературой завершается оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой реферативной работы и включает содержание реферата в виде первого раздела.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов – «Физическое воспитание студентов» Москва, Высшая школа, 2008;
2. П.А. Демин «Подготовительные и специальные упражнения в легкой атлетике» Москва, Физическая культура и спорт, 2009;
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Айриянца - «Волейбол» Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 1985;

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Электронные библиотеки, базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

2. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС)
ФГБОУ ВО «ВГИК имени С.А. Герасимова» (договор № С1/28-09-16/240-16-У от 24 октября 2016 г. О поставке научно-технической продукции между ФГБОУ ВО «ВГИК имени С.А. Герасимова» и Международной ассоциацией пользователей и разработчиков электронных библиотек и новых информационных технологий

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория для занятий:

Спортивный зал

Стол педагогический - 1

Монитор 17 LG F 700B – 1

Системный блок Celeron – 1

Клавиатура Genius KBO6XPS/2 - 1

Силовой тренажер ALEX – 1

Тренажер Бенч складной KP-603 603 – 1

Велотренажер BC-54,50 XN-H5450 - 1

Стол теннисный – 2

Мост гимнастический пружинный подкидной облегченный, гнутая платформа - 1

Стол для борьбы – 1

Козел гимнастический прыжковый усиленный, выс рег - 1

Беговая дорожка Torneo Cross T-106 – 1

Диск обрезаин. д50 2,5 кг – 1

Бревно – 1

Брусья - 1

Мат гимнастический - 6

Сетка для футбольных ворот пара 010222 0102222 – 1

Гриф олимп. D50 1.8 м – 1

Сетка футбольная – 2

Мяч ф/б NIKE №4 – 2

Мяч в/б Jogel JV-800 - 1

Сетка для минифутбола – 1

Конус для разметки полей и трасс – 1

Сетка волейбольная - 1

Тренажёр силовой KP115 FC – 1

Шахматы доска пластик – 6

Часы шахматные – 6

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Преподавание дисциплины должно иметь практическую направленность и проводиться в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами: «Физическая культура и спорт». Практическая направленность является принципиально важной для целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности студента, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СТРУКТУРА И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)

В соответствии с Учебным планом ФГОС ВО по названной специальности данная дисциплина преподается студентам 2 и 3 курсов, на прохождение дисциплины отводится 328 академических часов, которые являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. Формы промежуточной аттестации: зачеты

Объем дисциплины и виды учебной работы по действующему плану									
Общая трудоемкость дисциплины 328 акад. час.									
Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по уч. плану	В том числе по семестрам							
		Очная/заочная							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Работа с преподавателем (контактные часы):	16			4	4	4	4		
Теоретический блок:									
Лекции									
Практический блок:									
Практические и семинарские занятия	16			4	4	4	4		
Лабораторные работы (лабораторный практикум)									
Индивидуальные занятия									
Самостоятельная работа:	296			74	74	74	74		
Теоретический блок:									
Работа с информационными источниками									
Практический блок:									
Контрольная работа									
Курсовая работа									
Создание проект, эссе, реферата и др.									

Формы текущего контроля успеваемости									
Форма промежуточной аттестации зачет	За (4) 16			За 4	За 4	За 4	За 4		
Всего часов	328			82	82	82	82		

Содержание разделов дисциплин

Учебный материал дисциплины «Адаптационная физическая культура» дифференцирован через следующие разделы программы: • практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет оба раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№	Темы	Количество часов					
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем				СРС
			лек.	практ.	инд.зан	Лаб.	
МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (методико-практические)							
1	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	39		2			37
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (учебно-тренировочные)							
2	Активация вестибулярной функциональной системы	39		2			37

3	Развитие физических и психофизиологических качеств	39		2			37
4	Легкоатлетическая подготовка	39		2			37
5	Совершенствование в видах спорта по выбору	156		8			148
КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ							
6	Зачет	За (4) 16					
	Всего	312		16			296
Общая трудоемкость:		328					