

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

«Общая физическая подготовка»

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)

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Общая физическая подготовка»

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» 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. Владение 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 52.05.01 Актерское искусство специализации Актер драматического театра и кино «Общая физическая подготовка» составляют 328 академических часов. Дисциплина «Общая физическая подготовка» 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	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>

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 <u>328</u> 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):									
Теоретический блок:									
Лекции									
Практический блок:									
Практические и семинарские занятия									
Лабораторные работы (лабораторный практикум)									
Индивидуальные занятия									
Самостоятельная работа:	322			322					
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	6			6					
Всего часов	328			328					

2.2. Содержание разделов дисциплин

Учебный материал дисциплины «Общая физическая подготовка» 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.

Содержание по видам учебных занятий.

Методический раздел.

Курс	Осенний семестр	Осенний 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. Методико-практическое. 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.

Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование); □ обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; □ совершенствование техники прыжков в длину; □ кроссовая подготовка.

Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча;
- совершенствование техники в двухсторонней игре;
- совершенствование техники игры в защите и нападении; □ совершенствование техники и тактики игры.

Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

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

Каждому обучающемуся и преподавателю обеспечен одновременный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам:

ЭБС «Юрайт» Лицензионный договор №201-22-У от 22 ноября 2022 г. https://biblio-online.ru/	от 22.11.2022г. по 21.11.2023г.
ЭБС «Лань» Лицензионный договор 197/22 У от 24 ноября 2022, Договор 198/22 У от 24 ноября 2022 г. https://e.lanbook.com/	от 24.11.2022г. по 23.11.2023г.
ЭБС «Айсбук» Контракт №25-03/22К 192-22-У от 15 ноября 2022 года. https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf	от 15.11.2022г. по 14.11.2023г.
Электронная библиотека ВГИК http://vgik.info/library , http://biblio.vgik.info	бессрочно

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 обрезин. 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 КР115 FC – 1
Шахматы доска пластик – 6
Часы шахматные – 6
Сетка баскетбольная(пара) – 1

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.

7 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Общая физическая подготовка»

1.1. Оценивание и контроль сформированности компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1. 2. Сводная таблица фонда оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№ п.п.	<i>Перечень компетенций, формируемых дисциплиной</i>	
1.	УК-7	
2.	Этапы формирования компетенций	
	<i>Название и содержание этапа</i>	<i>Код(ы) формируемых на этапе компетенций</i>
	<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний: - практические занятия - изучение учебно-методического обеспечения - самостоятельная работа обучающихся по вопросам методического характера	УК-7
	<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний: - подготовка к практическим занятием - подготовка к сдаче контрольных нормативов - участие в соревновательной деятельности	УК-7
	<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала: - проверка качества общей физической подготовки - проверка навыков исследовательской работы по учебнометодическому обеспечению - оценка активности и эффективности участия в практических занятиях - выполнение контрольных нормативов	УК-7
3.	Показатели оценивания компетенций	
	<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	- посещение практических занятий - участие в обсуждении теоретических вопросов на практических занятиях - наличие выполненных контрольных нормативов
	<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического	- правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов - теоретическое обоснование позиции по проблемному вопросу - способность аргументировать свою точку зрения

	использования знаний	- участие в соревновательной деятельности
	<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	- степень готовности к участию в практическом занятии - степень активности и эффективности участия по выполнению практических заданий и контрольных нормативов - успешное выполнение контрольных нормативов
4.	<i>Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации</i>	
	<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	- посещаемость не менее 90% практических занятий - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии - требуемые для занятий материалы (учебно-методического обеспечения) в наличии - контрольные нормативы выполнены своевременно
	<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	- способность обосновать свою точку зрения, опираясь на результаты анализа, прогноза и моделирования в рамках практических занятий - способность самостоятельно выполнять контрольные нормативы
	<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	- Контрольные нормативы - Зачет

1.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

№	Аббревиатура компетенций	Оценочные средства
2	УК-7	Контрольные нормативы Зачет

1.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

Контрольные нормативы

Зачет

Контрольные нормативы

Юноши	Девушки
-------	---------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание – 7 раз 2. Упражнение на пресс из положения виса на брусьях -15 раз 3. Упор присев – упор лежа – упор присев – 25 раз 4. Упражнение на пресс лежа на скамейке – 25 раз 5. Подъем гири 16 кг – 20 раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на пресс из положения виса на брусьях -15 раз 2. Отжимание от пола из положения лежа - 10 раз 3. Упор присев – упор лежа – упор присев – 15 раз 4. Упражнение на пресс лежа на скамейке – 20 раз 5. Прыжки на скакалке 100 раз за 1 мин.
--	--

Зачет

В форме подачи технических элементов игр и тактики двусторонней игры

1.5. Шкалы оценивания результатов обучения

1.5.1. Оценивание результатов зачета

Зачет является совокупным результатом освоения теоретической, методико-практической и учебно-тренировочной деятельности: оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов или реферату.

Критерии оценивания:

Оценки «зачет» заслуживает студент, обнаруживший знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; выполнившему контрольные нормативы, ответившему на все вопросы реферата.

Оценка «незачет» выставляется студенту, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы реферата и дополнительные вопросы и не справившемуся с контрольными нормативами. Как правило, оценка «незачет» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (формирования и развития компетенций, закреплённых за данной дисциплиной).