

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Всероссийский государственный университет кинематографии
имени С.А. Герасимова» (ВГИК)
Иркутский филиал ВГИК

УТВЕРЖДАЮ
Директор Иркутского филиала ВГИК
А.О. Якубчик

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки
52.03.06 ДРАМАТУРГИЯ

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Профиль
Кинодраматург

Год начала подготовки – 2022

Форма обучения
очная

Иркутск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	3
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Структура и организационно-методические данные дисциплины	5
2.2. Содержание разделов дисциплины	5
2.3. Содержание по видам учебных занятий	6
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ	8
4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

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 Российской Федерации – русский.

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

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 являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. В соответствии с учебным планом количество часов по дисциплине «Адаптационная физическая культура» составляет 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

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций: УК-7.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Структура и организационно-методические данные дисциплины

В соответствии с учебным планом дисциплина «Адаптационная физическая культура» преподается студентам 2 и 3 курсов, на прохождение дисциплины отводится 328 академических часов, которые в зачетные единицы не переводятся. Формы промежуточной аттестации: 3 – зачет, 4 – зачет, 5 – зачет, 6 – зачет.

Объем дисциплины и виды учебной работы					
Общая трудоемкость дисциплины 328 час. (246 астрономических часов)					
Вид учебной работы	Количество часов				
	Всего по уч. плану	В том числе по семестрам			
		3	4	5	6
Работа с преподавателем (контактные часы):	128	34	30	34	30
Теоретический блок:					
Лекции					
Практический блок:					
Практические и семинарские занятия	128	34	30	34	30
Лабораторные работы (лабораторный практикум)					
Индивидуальная работа					
Самостоятельная работа:	176	42	46	42	46
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	24	6	6	6	6
Всего часов	328	82	82	82	82

2.2. Содержание разделов дисциплины

Учебный материал дисциплины «Адаптационная физическая культура» дифференцирован через следующие разделы программы:

- практический, состоящий из двух подразделов:
 - методико-практического, обеспечивающего операционное 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.

2.3. Содержание по видам учебных занятий

Методический раздел

Курс	Осенний семестр	Весенний семестр
2	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. Методико-практическое. 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

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 научно-методической 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

ОСНОВНАЯ 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

Обучающимся обеспечен одновременный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде университета, обеспечивающей доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам и электронно-библиотечным системам:

ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>

ЭБС «Айсбук» <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>

Электронная библиотека ВГИК <http://vgik.info/library>,

<http://biblio.vgik.info>

Подробная информация о постоянно пополняемом объеме электронных информационных ресурсов ВГИК доступна на сайте университета: <https://vgik.info/library/information/>

Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, антивирусная программа.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в аудитории, оснащенной специализированной учебной мебелью (столы и стулья для обучающихся и преподавателя, аудиторная доска); техническими средствами обучения (компьютер, экран, мультимедийное оборудование).

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной среды университета.

Наименование оборудованного учебного кабинета, объекта для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)
1	2

<p>Учебная аудитория для проведения учебных занятий Стол педагогический – 1 Столы ученические – 15 Стул – 31 Доска ученическая – 1 Комплект мультимедийный – 1 (плазма Philipss PF/5507/12 – 1; ноутбук HP Pavilion Spartar – 1) Учебно-наглядные пособия</p>	<p>664040, Российская Федерация, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 170, Литера А, 2-й этаж, помещение № 15 площадью 50,7 кв.м.</p>
<p>Спортивный зал Стол педагогический – 1 Монитор 17 LG F 700B – 1 Системный блок Celeron – 1 Клавиатура Genius KBO6XPS/2 – 1 Силовой тренажер – 1 Тренажер Бенч складной – 1 Велотренажер – 1 Стол теннисный – 2 Мост гимнастический пружинный подкидной облегченный, гнутая платформа – 1 Стол для борьбы – 1 Козел гимнастический прыжковый усиленный – 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 – 1 Гриф олимп. D50 1.8 м – 1 Сетка футбольная – 2 Мяч ф/б – 2 Мяч в/б – 1 Сетка для минифутбола – 1 Конус для разметки полей и трасс – 1 Сетка волейбольная – 1 Тренажёр силовой – 1 Шахматы доска пластик – 6 Часы шахматные – 6 Сетка баскетбольная (пара) – 1</p>	<p>664040, Российская Федерация, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 170, Литера А, 1-й этаж, помещение № 41 площадью 165,6 кв.м.</p>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.