

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  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки  
**52.03.06 ДРАМАТУРГИЯ**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Профиль  
**Киноматюрат**

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.....	4
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 дисциплин .....	5
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 .....	7
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ....	8
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9

# **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 Российской Федерации – 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.

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.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули), является элективной и преподается на 2 и 3 курсах (3, 4, 5, 6 семестры).

### 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 собственной 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 «Общая физическая подготовка» преподается студентам 2 и 3 курсов.

Общая трудоемкость освоения учебной дисциплины составляет: 328 академических часов, которые в зачетные единицы не переводятся.

Контрольные точки в соответствии с учебным планом: 3 – зачет, 4 – зачет, 5 – зачет, 6 – зачет.

Объем дисциплины и виды учебной работы по действующему плану					
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
<b>Работа с преподавателем (контактные часы):</b>	<b>128</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>30</b>
Теоретический блок:					
Лекции					
Практический блок:					
Практические и семинарские занятия	128	34	30	34	30
Лабораторные работы (лабораторный практикум)					
Индивидуальная работа					
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>176</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>46</b>
Теоретический блок:					
Работа с информационными источниками					
Практический блок:					
Контрольная работа					
Курсовая работа					
Создание проект, эссе, реферата и др.					
<b>Формы текущего контроля успеваемости</b>					
<b>Форма промежуточной аттестации – зачет</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего часов</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>

### 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	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.
3.	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**

### **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.

## **5. 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 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
<b>Учебная аудитория для проведения учебных занятий</b> Стол педагогический – 1 Стол ученические – 15 Стул – 31 Доска ученическая – 1 Комплект мультимедийный – 1 (плазма Philipss PF/5507/12 – 1; ноутбук HP Pavilion Spartar – 1) Учебно-наглядные пособия	664040, Российская Федерация, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 170, Литера А, 2-й этаж, помещение № 15 площадью 50,7 кв.м.
<b>Спортивный зал</b>	664040, Российская Федерация,

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 обрезин. 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	Иркутская область, г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 170, Литера А, 1-й этаж, помещение № 41 площадью 165,6 кв.м.
--	--

## 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.