

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
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
52.03.06 ДРАМАТУРГИЯ

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Профиль
Кинодраматург

Год начала подготовки – 2022

Форма обучения
очная

Иркутск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	3
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
5. Содержание дисциплины	5
5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	5
5.2. Содержание разделов дисциплины	5
6. Самостоятельная работа обучающегося	7
7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины....	7
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	8
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	8
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	8

1. Цели и задачи дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для обучающихся бакалавриата по направлению подготовки 52.03.06 Драматургия, относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) и преподается в 1-м семестре.

Дисциплина формирует набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. На ее основе преподается дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Освоение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальной компетенции.

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и	УК-7. Способен	УК-7.1. Знает виды, задачи, средства

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических (54 астрономических) часа. Форма промежуточной аттестации – зачет (1-й семестр).

Таблица 1

Вид учебной работы		Количество часов								
		Всего	В том числе по семестрам:							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		34	34	–	–	–	–	–	–	–
Аудиторные занятия всего, в т. ч.:		34	34	–	–	–	–	–	–	–
Лекции				–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия		34	34	–	–	–	–	–	–	–
Индивидуальные занятия				–	–	–	–	–	–	–
2. Самостоятельная работа		32	32	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация – зачет		6	6	–	–	–	–	–	–	–
ИТОГО:	акад.час.	72	72	–	–	–	–	–	–	–
Общая трудоемкость	з.е.	2	2	–	–	–	–	–	–	–

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Разделы, темы	Виды учебных занятий, час.			Само- стоят. работа	Всего
	Контактная работа, в том числе:				
	Лекции	Практ., сем. зан.	Инд. зан.		
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	–	2	–	–	2
Раздел 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте	–	2	–	–	2
Раздел 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	–	2	–	8	10
Раздел 4. Социально биологические основы физической культуры	–	2	–	8	10
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	–	2	–	8	10
Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов	–	24	–	8	32
Промежуточная аттестация – зачет					6
Итого за 1-й семестры	–	34	–	32	72

Знания и умения, полученные при освоении дисциплины, необходимы обучающимся в дальнейшем процессе социализации, трудовой деятельности, ведения здорового образа жизни. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

5.2. Содержание разделов дисциплины

Преподавание дисциплины должно иметь практическую направленность, что является принципиально важным 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.

Название раздела	Аннотация раздела
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и

Название раздела	Аннотация раздела
профессиональной подготовке обучающихся	укрепления обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.
Раздел 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте	Организационно правовые основы физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Понятие компетентностной физической культуры.
Раздел 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.
Раздел 4. Социально биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменения состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность обучающихся в процессе обучения. Общие закономерности работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность обучающихся в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность обучающихся. Заболеваемость обучающихся период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средства

Название раздела	Аннотация раздела
	активного отдыха.
Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственной физической культуры, ее содержание и составляющие. Рост нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

6. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- подготовку к практическим занятиям;
- изучение специальной литературы для написания реферата обучающимися, освобожденными от практических занятий по дисциплине по состоянию здоровья.

7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Дворкин Л.С., Чермит К.Д., Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов. – М.: Высшая школа, 2008.
3. Демин П.А. Подготовительные и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: Физическая культура и спорт, 2009.
4. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

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/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Операционная система Microsoft Window 10 Enterprise 2016 LTSC WINENTLTSBUPGRD 2016 ALN Upgrd MVL 3Y Enterprise BuyOut.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализации программы учебной дисциплины осуществляется в помещениях для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, а также для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенного оборудованием и техническими средствами обучения.

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
Учебная аудитория для проведения учебных занятий Стол педагогический – 1	664040, Российская Федерация, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 170, Литера

Столы ученические – 15 Стул – 31 Доска ученическая – 1 Комплект мультимедийный – 1 (плазма Philipss PF/5507/12 – 1; ноутбук HP Pavilion Sparta – 1) Учебно-наглядные пособия	А, 2-й этаж, помещение № 15 площадью 50,7 кв.м.
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 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 Тренажер силовой – 1 Шахматы доска пластик – 6 Часы шахматные – 6 Сетка баскетбольная (пара) – 1	664040, Российская Федерация, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Розы Люксембург, д. 170, Литера А, 1-й этаж, помещение № 41 площадью 165,6 кв.м.