

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КИНЕМАТОГРАФИИ  
ИМЕНИ С.А. ГЕРАСИМОВА» (ВГИК)  
Кафедра специальной физической подготовки и охраны здоровья



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

М.А. Сакварелидзе

августа 20 18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность – 55.05.01 Режиссура кино и телевидения

Специализация «Режиссер неигрового кино- и телефильма»

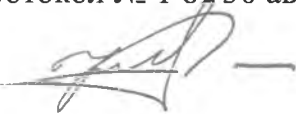
Форма обучения – очная

Москва, 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения (уровень специалитета), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 августа 2017 г. № 733, с учетом рекомендаций ОПОП.


Разработчик: Коварский А.Г., и.о. зав. кафедрой

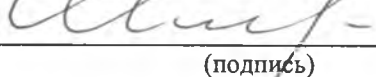
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры специальной физической подготовки и охраны здоровья, Протокол № 1 от 30 августа 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой  \_\_\_\_\_ А.Г. Коварский  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Декан режиссерского факультета  \_\_\_\_\_ Н.В. Скуйбин  
(подпись)

Начальник отдела по методической работе  \_\_\_\_\_ В.В. Атаман  
(подпись)

Зав. библиотекой  \_\_\_\_\_ В.М. Шипулина  
(подпись)

© Всероссийский государственный институт кинематографии имени С.А. Герасимова, 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
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, тем дисциплины	6
6. Самостоятельная работа обучающегося	7
7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	8
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
<i>Приложение. Фонд оценочных средств</i>	9
Лист регистрации изменений и дополнений в рабочей программе дисциплины	12

## **1. Цели и задачи освоения 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 специалитета по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения (специализация «Режиссер неигрового кино- и телефильма»), 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**

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональной компетенции. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

## **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
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>34</b>	–	–	–	–	–	–	–	–
Аудиторные занятия всего, в том числе:	<b>34</b>	34	–	–	–	–	–	–	–
Лекции		–	–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия	<b>34</b>	34	–	–	–	–	–	–	–
Индивидуальные занятия		–	–	–	–	–	–	–	–
<b>2. Самостоятельная работа студента всего, в том числе:</b>	<b>32</b>	32	–	–	–	–	–	–	–
Выполнение творческого задания	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация – зачет	<b>6</b>	6	–	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	акад.час.	<b>72</b>	72	–	–	–	–	–	–
<b>Общая трудоемкость</b>	з.е.	<b>2</b>	2	–	–	–	–	–	–

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Разделы, темы	Виды учебных занятий, час.				Всего
	Контактная работа, в том числе:			Само- стоят. работа	
	Лекции	Практ., сем. зан.	Инд. зан.		
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	—	6	—	6	12
Раздел 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте	—	6	—	6	12
Раздел 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	—	6	—	6	12
Раздел 4. Социально биологические основы физической культуры	—	6	—	6	12
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	—	6	—	4	10
Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов	—	4	—	4	8
Промежуточная аттестация – зачет					6
Итого за 1-й семестр	—	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 сформированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Название раздела	Аннотация раздела
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.
<b>Раздел 2.</b> 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.
<b>Раздел 3.</b> 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.
<b>Раздел 4.</b> 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.
<b>Раздел 5.</b> 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.

Название раздела	Аннотация раздела
	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 активного отдыха.
<b>Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов</b>	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 производственная физическая культура, 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**

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

- Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ФГБОУ ВО «ВГИК имени С.А. Герасимова»

## **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**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине ВГИК располагает:

- игровым спортзалом (17 х 12 м), оснащенным раздевалками и душевыми
- тренажерным залом (6 х 10 м) оборудованным раздевалками, и душевыми, полным комплектом тренажеров (штанги, гантели, бегущая дорожка, вело-тренажеры).



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

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

№ пп.	Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине	Код(ы) формируемых компетенций
1.	<b>Перечень компетенций, формируемых дисциплиной</b>	УК-7
2.	<b>Этапы формирования компетенций</b>	
	<i>Этап 1. Формирование базы знаний:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические знания</li> <li>– изучение учебно-методического обеспечения</li> <li>– самостоятельная работа обучающихся по вопросам методического характера</li> </ul>	УК-7
	<i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подготовка к практическим занятиям</li> <li>– подготовка к сдаче контрольных нормативов</li> <li>– участие в соревновательной деятельности</li> </ul>	УК-7
	<i>Этап 3. Проверка усвоения материала:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка качества общей физической подготовки</li> <li>– оценка активности и эффективности участия в практических занятиях</li> <li>– выполнение контрольных нормативов</li> <li>– проверка навыков работы по сбору, обработке и анализу информации по теме реферата</li> </ul>	УК-7
3.	<b>Показатели оценивания компетенций</b>	
	<i>Этап 1. Формирование базы знаний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– посещение практических занятий</li> <li>– наличие выполненных контрольных нормативов,</li> <li>– сбор и анализ материалов для написания реферата</li> </ul>
	<i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов</li> <li>– участие в соревновательной деятельности</li> <li>– теоретическое обоснование позиции по теме реферата</li> <li>– способность аргументировать свою точку зрения</li> </ul>
	<i>Этап 3. Проверка усвоения материала</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– степень готовности к участию в практическом занятии</li> <li>– степень правильности выполненных практических заданий</li> <li>– степень активности и эффективности участия по выполнению практических заданий и контрольных нормативов</li> <li>– успешность выполнения контрольных нормативов</li> <li>– успешность написания реферата</li> </ul>
4.	<b>Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации</b>	
	<i>Этап 1. Формирование базы знаний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– посещаемость практических занятий</li> <li>– наличие выполненных контрольных нормативов</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– участие в обсуждении теоретических вопросов реферата</li> <li>– реферат выполнен своевременно</li> </ul>
	<i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов</li> <li>– участие в соревновательной деятельности</li> <li>– самостоятельная теоретическая разработка темы реферата</li> <li>– самостоятельная работа по сбору, анализу и интерпретации информации по теме реферата</li> <li>– способность обосновать свою точку зрения, опираясь на результаты сбора, обработки и анализа информации по теме реферата</li> </ul>
	<i>Этап 3. Проверка усвоения материала</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольные нормативы</li> <li>– защита реферата</li> <li>– <b>Зачет</b></li> </ul>

## 2. Оценивание уровня усвоения учебной дисциплины

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- контрольные нормативы
- реферат
- зачет

### *Контрольные нормативы*

Вид контрольного норматива	Показатели для:	
	юношей	девушек
Челночный бег 8-9 м	20 сек.	23 сек.
Прыжок в длину с места	230 см	170 см
Сгибание/разгибание рук, в упоре лежа	36 раз	18 раз
Приседания за минуту	46 раз	25 раз
Поднимание туловища за минуту, лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы	46 раз	36 раз

**Реферат.** Выполняют обучающиеся, освобожденные от практических занятий по дисциплине по состоянию здоровья, под руководством преподавателя, ведущего с ними занятия по дисциплине. Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения одного из разделов дисциплины или может быть предложена обучающимся в соответствии с его интересами.

### *Примерная тематика рефератов*

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом строе.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период до Второй мировой войны (и после).
5. Физическая культура в капиталистических странах в период после Второй мировой войны.
6. Физическая культура в России.

7. История международного спортивного движения (2-я половина XIX в.).
8. История развития легкой атлетики.
9. Обзор Олимпийских игр.
10. Понятия физической культуры, физического воспитания, физического развития, спорта.
11. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
12. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
13. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
14. Спонсорство и спорт.
15. Физические качества спортсменов
16. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
17. Аутогенная тренировка.
18. Раздумья о здоровье Н.М.Амосова
19. Биоритмология.
20. Физическая культура – условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
21. Взаимосвязь физической, умственной и творческой деятельности.

**Зачет.** Выставляется по совокупности выполненных контрольных нормативов, защиты реферата обучающимися, освобожденными от практических занятий по дисциплине по состоянию здоровья.

### **3. Шкалы оценивания результатов обучения**

#### **Оценивание результатов зачета**

Уровень знаний определяется оценками *«зачтено»*, *«не зачтено»*.

Оценка *«зачтено»* – обучающийся показывает полные и глубокие знания программного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, выполнил контрольные нормативы. Тема реферата разработана на высоком теоретическом уровне, обучающийся логично и аргументировано отвечает на поставленный и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

Оценка *«не зачтено»* – обучающийся не справился с контрольными нормативами, допустил принципиальные ошибки при их выполнении. Тема реферата разработана на достаточно низком теоретическом уровне, обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументированно и последовательно его излагать, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом.

ПРИНЯТО

Протокол заседания кафедры специальной физической подготовки и охраны здоровья  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»  
специалитета по специальности **55.05.01 Режиссура кино и телевидения**  
специализация программы специалитета «Режиссер неигрового кино- и телефильма»  
на 20 \_\_\_\_/20 \_\_\_\_ учебный год

1. В раздел \_\_\_\_\_ рабочей программы вносятся  
(указать раздел рабочей программы)  
следующие изменения:

1.1.....;  
1.2. ....;  
...  
1.9. ....

2. В раздел \_\_\_\_\_ рабочей программы вносятся  
(указать раздел рабочей программы)  
следующие изменения:

2.1.....;  
2.2. ....;  
...  
2.9. ....

3. В раздел \_\_\_\_\_ рабочей программы вносятся  
(указать раздел рабочей программы)  
следующие изменения:

3.1.....;  
3.2. ....;  
...  
3.9. ....

И.о. заведующего кафедрой  
специальной физической подготовки  
и охраны здоровья \_\_\_\_\_

А.Г. Коварский  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.