

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КИНЕМАТОГРАФИИ ИМЕНИ С.А. ГЕРАСИМОВА» (ВГИК)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

_____ И.В.Коротков

«_____» _____ 20____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 54.05.03 ГРАФИКА

**Специализация программы специалитета: Художник анимации и
компьютерной графики**

Форма обучения: очная

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании ФГОС ВО, утверждённого приказом Министерства образования и науки от 13.08.2020 N 1013 по специальности 54.05.03 Графика (уровень специалитета), одобрена на заседании кафедры специальной физической подготовки и охраны здоровья, согласована с директором Института анимации и цифровых технологий Е.Г. Яременко, начальником отдела по методической работе В.В. Атаманом, зав. библиотекой В.М. Шипулиной.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Цели и задачи освоения дисциплины**
- 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**
- 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**
- 4. Объем дисциплины и виды учебной работы**
- 5. Содержание дисциплины**
 - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий**
 - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины**
- 6. Самостоятельная работа обучающихся**
- 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**
- 8. Перечень информационно-телекоммуникационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**
- 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**
- 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

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 здоровье 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» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) и преподается во 2-м семестре.

Дисциплина формирует набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. На ее основе преподаются элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальной компетенции УК-7 (Табл. 1).

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество часов			
	Всего по уч. плану	В том числе по семестрам		
		1	2	
Работа с преподавателем (контактные часы):	36	36	–	
Теоретический блок:				
Лекции	18	18	–	
Практический блок:				
Практические и семинарские занятия	18	18	–	
Самостоятельная работа	36	36	–	
Форма промежуточной аттестации – зачет		✓		
ВСЕГО	Акад. час.	72	72	–
	З. е.	2	2	–

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

Название тем	Всего	Количество часов
--------------	-------	------------------

		В том числе		
		Лекции	Практ. зан.	Самост. работа
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	8	2	–	6
Раздел 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте	8	2	–	6
Раздел 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	8	2	–	6
Раздел 4. Социально-биологические основы физической культуры	10	4	–	6
Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	10	4	–	6
Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов	28	4	18	6
Промежуточная аттестация – зачет				
Итого за 1-й семестр	72	18	18	36

5.2. Содержание разделов дисциплины

Преподавание дисциплины имеет 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.

Таблица 4

Название раздела	Аннотация раздела
Раздел 1. 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.
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	Физическая культура личности. Потребность в занятиях

Название раздела	Аннотация раздела
<p>физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой</p>	<p>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.</p>
<p>Раздел 4. Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>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.</p>
<p>Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p>	<p>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 активного отдыха.</p>

Название раздела	Аннотация раздела
<p>Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов</p>	<p>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.</p>

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 информационно-телекоммуникационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Обучающимся обеспечен доступ к электронно-библиотечным системам: «Айбукс» (<https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf>), «Юрайт» (<https://biblio->

online.ru/), «Лань» (<https://e.lanbook.com/>), Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ВГИКа. Подробная информация о постоянно пополняемом объеме электронных информационных ресурсов ВГИК доступна на сайте университета: <http://www.vgik.info/library/information/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

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

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

Аудитория для занятий физкультурой

Одежда сцены

Экран - 1

Компьютер – 1

Проектор - 1

Столы-10

Стулья – 20

Шкаф для одежды – 1

Шахматы - 10

Мячи-26

Маты -2

Прыгалки-13

Палки гимнастические -13

Видеокамера -1

Гантели – 13