

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

Филиал ВГИКа в г. Хабаровске (Хабаровский край)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

_____ И. В. Коротков

« ____ » _____ 2025 г.

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

Специальность 54.05.03 ГРАФИКА

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

Форма обучения: очная

Хабаровск, 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 дисциплины «Адаптивная 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.

Задачи учебной дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- овладение умениями и навыками обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, является элективной по физической культуре и спорту, преподается на 2-3 курсе, в 3-6-м семестрах

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», формирует набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных и оздоровительных задач.

3. Компетенции обучающегося,

формируемые в результате освоения дисциплины

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

Таблица 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. |

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов, которые являются обязательными и в зачетные единицы не переводятся. Форма промежуточной аттестации – зачеты в 3-6-м семестрах

Таблица 2

| Вид учебной работы | Количество часов | | | | |
|---------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | Всего по уч. плану | В том числе по семестрам | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Работа с преподавателем (контактные часы): | 124 | 34 | 28 | 34 | 28 |
| Теоретический блок: | | | | | |
| Лекции | – | – | – | | |
| Практический блок: | | | | | |
| Практические и семинарские занятия | 124 | 34 | 28 | 34 | 28 |
| Самостоятельная работа | 198 | 48 | 54 | 48 | 48 |
| Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой | 6 | | | | 6 |
| ВСЕГО Акад час. | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Таблица 3

| Наименование разделов, тем | Общая трудоемкость, час. | Виды учебных занятий | |
|-------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------|
| | | Практ. зан. | Самост. раб |
| МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | | | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| Тема 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности | 42 | 4 | 38 |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ | | | |
| Тема 2. Активация вестибулярной функциональной системы | 68 | 30 | 38 |
| Тема 3. Развитие физических и психофизиологических качеств | 72 | 30 | 42 |
| Тема 4. Легкоатлетическая подготовка | 68 | 30 | 38 |
| Тема 5. Совершенствование в видах спорта по выбору | 72 | 30 | 42 |
| Промежуточная аттестация – зачет | 6 | | |
| ИТОГО за 2-3 курс 3-6-й семестры | 328 | 124 | 198 |

5.2. Содержание разделов, тем дисциплины МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема 1. Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности

Операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Методики экономичных способов овладения жизненно необходимыми навыками при играх.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ

Тема 2. Активация вестибулярной функциональной системы
Изучение и совершенствование основ техники передвижения по площадке.

Тема 3. Развитие физических и психофизиологических качеств
Здоровый образ жизни обучающихся.

Тема 4. Легкоатлетическая подготовка

Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.

Методика организации круговой тренировки.

Тема 5. Совершенствование в видах спорта по выбору

Баскетбол: простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.

Волейбол: правила игры; простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры; основы судейства игры в волейбол.

Настольный теннис: простейшие методы ускоренного овладения приемами игры.

6. Самостоятельная работа обучающихся

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по курсу «Адаптивная физическая культура», выполняют реферативную работу под руководством преподавателя. Тема реферативной работы выбирается на основе углубленного изучения одного из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента. Выполнение реферативной работы производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается оформлением и защитой

реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования, которая завершается защитой реферативной работы.

Темы реферативных работ

1. Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
2. Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
3. Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
4. Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
5. НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
6. Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
7. Влияние роста-весового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
8. Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья обучающихся.

7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Дворкин Л.С., Чермит К.Д., Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов. – М.: Высшая школа, 2008.
2. Демин П.А. Подготовительные и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: Физическая культура и спорт, 2009.
3. Клещев Ю.Н., Айриянца 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://bibli-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 LTSC
WINENTLTSCUPGRD 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

Стол-10

Стулья – 20
Шкаф для одежды – 1
Шахматы - 10
Мячи-26
Маты -2
Прыгалки-13
Палки гимнастические -13
Видеокамера -1
Гантели – 13