

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**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. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**
- 7. Перечень информационно-телекоммуникационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**
- 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**
- 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

*Целью* 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.

*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 «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, является элективной по физической культуре и спорту, преподается на 2-3 курсе.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» 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 – зачет в 6-м семестре

Таблица 2

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>124</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>28</b>
Теоретический блок:					
Лекции	–	–	–		
Практический блок:					
Практические и семинарские занятия	<b>124</b>	34	28	34	28
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>198</b>	48	54	48	48
<b>Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой</b>	6				6
<b>ВСЕГО</b>	<b>Акад час. 328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>

#### 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
<b>МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			

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

## **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.

Методика организации круговой тренировки.

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.

Обучение:

- основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление).

Совершенствование:

техники бега на короткие дистанции;

техники бега на средние и длинные дистанции;

техники прыжков в длину.

Кроссовая подготовка.

#### **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. Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча; техники нападающего удара. Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

### Контрольные нормативы

Юноши	Девушки
1. Подтягивание – 7 раз	1. Упражнение на пресс из положения виса на брусьях –15 раз
2. Упражнение на пресс из положения виса на брусьях –15 раз	2. Отжимание от пола из положения лежа – 10 раз
3. Упор присев – упор лежа – упор присев – 25 раз	3. Упор присев – упор лежа – упор присев – 15 раз
4. Упражнение на пресс лежа на скамейке – 25 раз	4. Упражнение на пресс лежа на скамейке – 20 раз
5. Подъем гири 16 кг – 20 раз	5. Прыжки на скакалке 100 раз за 1 мин.

### 6. 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.

### 7. 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/>

### 8. Перечень информационных технологий, используемых

#### при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

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

### 9. 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