

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

_____ И.В. Коротков

«_____» _____ 20____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Бакалавриат по направлению подготовки 52.03.06 Драматургия

Форма обучения: очная

Хабаровск, 2025 г.

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 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 саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Знает виды, задачи, средства общей физической подготовки и способы их применения в процессе собственной жизнедеятельности; УК-7.2. Знает факторы и методы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 (2-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 том числе:		34	34	—	—	—	—	—	—	—
Лекции				—	—	—	—	—	—	—
Практические занятия		34	34	—	—	—	—	—	—	—
Индивидуальные занятия				—	—	—	—	—	—	—
2. Самостоятельная работа студента всего, в том числе:		32	32	—	—	—	—	—	—	—
Выполнение творческого задания		—	—	—	—	—	—	—	—	—
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.				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	—	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 1-4-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 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 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

Название раздела	Аннотация раздела
	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

Название раздела	Аннотация раздела
	обучающихся. Физические упражнения как средства 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 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
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
- Столы-10
- Стулья – 20
- Шкаф для одежды – 1
- Шахматы - 10
- Мячи-26
- Маты -2
- Прыгалки-13
- Палки гимнастические -13
- Видеокамера -1
- Гантели – 13.