

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 55.05.01 Режиссура кино и телевидения

Специализация программы специалитета: Режиссер мультимедиа

Форма обучения: очная

Хабаровск, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании ФГОС ВО, утверждённого приказом Министерства образования и науки № 733 от 01 августа 2017 г. по направлению подготовки 55.05.01 «Режиссура кино и телевидения», 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, в 3-6-м семестрах

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	Знает: УК-7.1. виды, задачи, средства общей физической подготовки и способы их применения в процессе собственной жизнедеятельности;

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. факторы и методы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <i>Умеет:</i> УК-7.3. применять методы и системы сохранения и укрепления здоровья для обеспечения собственной жизнедеятельности; УК-7.4. использовать навыки общей физической подготовки как инструмент здоровьесбережения; <i>Владеет:</i> УК-7.5. нормами поведения, обеспечивающими здоровый образ жизни; УК-7.6. навыками самоконтроля за состоянием своего здоровья и поддержанием его для обеспечения продуктивной жизнедеятельности.

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):		128	34	30	34	30
Теоретический блок:						
Лекции		—	—	—		
Практический блок:						
Практические и семинарские занятия		128	34	30	34	30
Самостоятельная работа		176	42	46	42	46
Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой		24	6	6	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 трудо- емкость, 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	24	8	16
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	24		
ИТОГО за 2-3 курс 3-6-й семестры	328	128	176

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 LTSB WINENTLTSBUPGRD 2016 ALN Upgrd MVL 3Y Enterprise BuyOut

9. Описание материально-технической базы, необходимой

для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Спортзал 17 х 12 м (игровой), имеются раздевалки и душевые;
2. Тренажерный зал 6 х 10 м, имеются раздевалки и душевые (для обучающихся предоставлен весь комплект тросовых и силовых тренажеров, штанги, гантели, гири, бегущая дорожка, велотренажеры, эллипсоиды);
3. Для спортивных игр (волейбол, бадминтон, настольный теннис) имеется необходимое оборудование и 4 теннисных стола.