

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КИНЕМАТОГРАФИИ
ИМЕНИ С.А. ГЕРАСИМОВА» (ВГИК)
Кафедра специальной физической подготовки и охраны здоровья



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

 М.А. Сакварелидзе

« 20 августа » 20 16 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность – 55.05.01 Режиссура кино и телевидения

Специализация «Режиссер мультимедиа»

Форма обучения – очная

Москва, 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 августа 2017 г. № 733, с учетом рекомендаций ОПОП.

Разработчик: Коварский А.Г., и.о. зав. кафедрой

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры специальной физической подготовки и охраны здоровья, Протокол № 1 от 30 августа 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____  (подпись) А.Г. Коварский

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета анимации и мультимедиа _____  (подпись) Е.Г. Ярменко

Начальник отдела по методической работе _____  (подпись) В.В. Атаман

Зав. библиотечной _____  (подпись) В.М. Шипулина

© Всероссийский государственный институт кинематографии имени С.А. Герасимова. 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | <i>Стр.</i> |
|---|-------------|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | 4 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 5. Содержание дисциплины | 5 |
| 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий | 5 |
| 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины | 6 |
| 6. Самостоятельная работа обучающегося | 7 |
| 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 8 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 8 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 8 |
| 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 8 |
| <i>Приложение. Фонд оценочных средств</i> | <i>9</i> |
| Лист регистрации изменений и дополнений в рабочей программе дисциплины | 12 |

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 специалитета по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения (специализация «Режиссер мультимедиа»), 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

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся общепрофессиональной компетенции. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических (54 астрономических) часа. Форма промежуточной аттестации – зачет (1-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 | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 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: | 72 | 72 | – | – | – | – | – | – | – |
| Общая трудоемкость | 2 | 2 | – | – | – | – | – | – | – |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

таблица 2

| Разделы, темы | Виды учебных занятий, час. | | | | Всего |
|---|------------------------------------|-------------------------|--------------|----------------------|-------|
| | Контактная работа, в том числе: | | | Самостоят. работа | |
| | Лекции | Практ., сем. зан. | Инц. зан. | | |
| Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | – | 6 | – | 6 | 12 |
| Раздел 2. Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте | – | 6 | – | 6 | 12 |
| Раздел 3. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой | – | 6 | – | 6 | 12 |
| Раздел 4. Социально биологические основы физической культуры | – | 6 | – | 6 | 12 |
| Раздел 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности | – | 6 | – | 4 | 10 |
| Раздел 6. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов | – | 4 | – | 4 | 8 |
| Промежуточная аттестация – зачет | | | | | 6 |
| Итого за I-й семестр | – | 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 сформированием 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 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 вещества 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. |

| Название раздела | Аннотация раздела |
|--|---|
| | 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. Заболевания обучающихся период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния 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 в специальную медицинскую группу. 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., Чермиг К.Д., Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов. – М.: Высшая школа, 2008.
3. Демин И.А. Подготовительные и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: Физическая культура и спорт, 2009.
4. Клещев Ю.Н., Айрияни 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 «ВГПК 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 WINENTLTSBUPGRD 2016 ALN Upgrd MVL 3Y Enterprise BuyOut

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине ВГПК располагает:

- игровым спортзалом (17 х 12 м), оснащенным раздевалками и душевыми
- тренажерным залом (6 х 10 м) оборудованным раздевалками, и душевыми, полным комплектом тренажеров (штанги, гантели, беговая дорожка, вело-тренажеры).

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценивание сформированности компетенций осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

1. Сводная таблица фонда оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

| № пп. | Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине | | Код(ы) формируемых компетенций |
|-------|--|---|--------------------------------|
| 1. | Перечень компетенций, формируемых дисциплиной | | УК-7 |
| 2. | Этапы формирования компетенций | | |
| | Этап 1. Формирование базы знаний: <ul style="list-style-type: none"> – практические знания – изучение учебно-методического обеспечения – самостоятельная работа обучающихся по вопросам методического характера | | УК-7 |
| | Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний: <ul style="list-style-type: none"> – подготовка к практическим занятиям – подготовка к сдаче контрольных нормативов – участие в соревновательной деятельности | | УК-7 |
| | Этап 3. Проверка усвоения материала: <ul style="list-style-type: none"> – проверка качества общей физической подготовки – оценка активности и эффективности участия в практических занятиях – выполнение контрольных нормативов – проверка навыков работы по сбору, обработке и анализу информации по теме реферата | | УК-7 |
| 3. | Показатели оценивания компетенций | | |
| | Этап 1. Формирование базы знаний | <ul style="list-style-type: none"> – посещение практических занятий – наличие выполненных контрольных нормативов. – сбор и анализ материалов для написания реферата | |
| | Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний | <ul style="list-style-type: none"> – правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов – участие в соревновательной деятельности – теоретическое обоснование позиции по теме реферата – способность аргументировать свою точку зрения | |
| | Этап 3. Проверка усвоения материала | <ul style="list-style-type: none"> – степень готовности к участию в практическом занятии – степень правильности выполненных практических заданий – степень активности и эффективности участия по выполнению практических заданий и контрольных нормативов – успешность выполнения контрольных нормативов – успешность написания реферата | |
| 4. | Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации | | |
| | Этап 1. Формирование базы знаний | <ul style="list-style-type: none"> – посещаемость практических занятий – наличие выполненных контрольных нормативов | |

| | | |
|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – участие в обсуждении теоретических вопросов реферата – реферат выполнен своевременно |
| | <i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний</i> | <ul style="list-style-type: none"> – правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов – участие в соревновательной деятельности – самостоятельная теоретическая разработка темы реферата – самостоятельная работа по сбору, анализу и интерпретации информации по теме реферата – способность обосновать свою точку зрения, опираясь на результаты сбора, обработки и анализа информации по теме реферата |
| | <i>Этап 3. Проверка усвоения материала</i> | <ul style="list-style-type: none"> – контрольные нормативы – защита реферата – Зачет |

2. Оценка уровня усвоения учебной дисциплины

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- контрольные нормативы
- реферат
- зачет

Контрольные нормативы

| Вид контрольного норматива | Показатели для: | |
|---|-----------------|---------|
| | юношей | девушек |
| Челночный бег 8-9 м | 20 сек. | 23 сек. |
| Прыжок в длину с места | 230 см | 170 см |
| Сгибание/разгибание рук, в упоре лежа | 36 раз | 18 раз |
| Приседания за минуту | 46 раз | 25 раз |
| Поднимание туловища за минуту, лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы | 46 раз | 36 раз |

Реферат. Выполняют обучающиеся, освобожденные от практических занятий по дисциплине по состоянию здоровья, под руководством преподавателя, ведущего с ними занятия по дисциплине. Тема реферата выбирается на основе углубленного изучения одного из разделов дисциплины или может быть предложена обучающимся в соответствии с его интересами.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом строе.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период до Второй мировой войны (и после).
5. Физическая культура в капиталистических странах в период после Второй мировой войны.
6. Физическая культура в России.

7. История международного спортивного движения (2-я половина XIX в.).
8. История развития легкой атлетики.
9. Обзор Олимпийских игр.
10. Понятия физической культуры, физического воспитания, физического развития, спорта.
11. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
12. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
13. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
14. Спонсорство и спорт.
15. Физические качества спортсменов
16. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
17. Аутогенная тренировка.
18. Раздумья о здоровье Н.М.Амосова
19. Биоритмология.
20. Физическая культура – условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
21. Взаимосвязь физической, умственной и творческой деятельности.

Зачет. Выставляется по совокупности выполненных контрольных нормативов, защиты реферата обучающимися, освобожденными от практических занятий по дисциплине по состоянию здоровья.

3. Шкалы оценивания результатов обучения

Оценивание результатов зачета

Уровень знаний определяется оценками *«зачтено»*, *«не зачтено»*.

Оценка *«зачтено»* – обучающийся показывает полные и глубокие знания программного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, выполнил контрольные нормативы. Тема реферата разработана на высоком теоретическом уровне, обучающийся логично и аргументированно отвечает на поставленный и дополнительные вопросы, умело формулирует выводы, показывает высокий уровень теоретических знаний.

Оценка *«не зачтено»* – обучающийся не справился с контрольными нормативами, допустил принципиальные ошибки при их выполнении. Тема реферата разработана на достаточно низком теоретическом уровне, обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, не способен аргументированно и последовательно его излагать, неправильно отвечает на поставленный вопрос или затрудняется с ответом.

ПРИНЯТО

Протокол заседания кафедры специальной физической подготовки и охраны здоровья
№ _____ от _____

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»
специалитета по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения
специализация программы специалитета «Режиссер мультимедиа»
на 20___/20___ учебный год

1. В раздел _____ рабочей программы вносятся
(указать раздел рабочей программы)
следующие изменения:

1.1.;
1.2.;
...
1.9.

2. В раздел _____ рабочей программы вносятся
(указать раздел рабочей программы)
следующие изменения:

2.1.;
2.2.;
...
2.9.

3. В раздел _____ рабочей программы вносятся
(указать раздел рабочей программы)
следующие изменения:

3.1.;
3.2.;
...
3.9.

И.о. заведующего кафедрой
специальной физической подготовки
и охраны здоровья

_____ **А.Г. Коварский**
(подпись)

«___» _____ 20___ г.