

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

---

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ И.В.Коротков

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность 52.05.01 Актерское искусство

Специализация программы специалитета: **Артист драматического театра и кино**

Форма обучения: очная

Москва, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – специалитета по специальности 52.05.01 Актерское искусство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 ноября 2017 г. № 1128, с учетом рекомендаций ОПОП.

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

Рассмотрена и одобрена на заседании специальной физической подготовки и охраны здоровья, Протокол № 28 от 30 августа 2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ А.Г. Коварский  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Декан художественного факультета \_\_\_\_\_ Е.Е.Магар  
(подпись)

Начальник отдела по методической работе \_\_\_\_\_ В.В. Атаман  
(подпись)

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ В.М. Шипулина  
(подпись)

© Всероссийский государственный университет  
кинематографии имени С.А. Герасимова, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
<b>1. Цель и задачи освоения дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы</b>	<b>4</b>
<b>3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>	<b>4</b>
<b>4. Объем дисциплины и виды учебной работы</b>	<b>4</b>
<b>5. Содержание дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий</b>	<b>5</b>
<b>5.2. Содержание разделов, тем дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>6. Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>8</b>
<b>7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	<b>8</b>
<b>8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины</b>	<b>8</b>
<b>9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>	<b>8</b>
<b>10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине</b>	<b>9</b>
<i>Приложение. Фонд оценочных средств</i>	<b>10</b>
<b>Лист регистрации изменений и дополнений в рабочей программе дисциплины</b>	<b>13</b>

## 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 52.05.01 Актерское искусство (специализация программы специалитета – артист драматического театра и кино), относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) и преподается во 2-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 полноценной	УК-7.1. Знает принципы здоровьесбережения УК-7.2. Знает роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности УК-7.3. Знает способы контроля и оценки физического развития и физической

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	социальной и профессиональной деятельности	подготовленности <b>УК-7.4.</b> Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.5.</b> Владеет навыками физического самосовершенствования и самовоспитания

#### 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
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b>	<b>32</b>	–	<b>32</b>	–	–	–	–	–	–
Аудиторные занятия всего, в том числе:	32	–	32	–	–	–	–	–	–
Лекции	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Практические занятия	32	–	32	–	–	–	–	–	–
Индивидуальные занятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>2. Самостоятельная работа студента всего, в том числе:</b>	<b>34</b>	–	<b>34</b>	–	–	–	–	–	–
Выполнение творческого задания	–	–	–	–	–	–	–	–	–
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>6</b>	–	<b>6</b>	–	–	–	–	–	–
<b>ИТОГО:</b>	акад. час.	<b>72</b>	–	<b>72</b>	–	–	–	–	–
<b>Общая трудоемкость</b>	з.е.	<b>2</b>	–	<b>2</b>	–	–	–	–	–

#### 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:			Самостоят. работа	
	Лекции	Практ., сем. зан.	Инд. зан.		
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	–	2	–	–	<b>2</b>
<b>Раздел 2.</b> Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и	–	2	–	2	<b>4</b>

Разделы, темы	Виды учебных занятий, час.				Всего
	Контактная работа, в том числе:			Само- стоят. работа	
	Лекции	Практ., сем. зан.	Инд. зан.		
спорте					
<b>Раздел 3.</b> Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой	–	2	–	8	<b>10</b>
<b>Раздел 4.</b> Социально биологические основы физической культуры	–	2	–	8	<b>10</b>
<b>Раздел 5.</b> Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	–	2	–	8	<b>10</b>
<b>Раздел 6.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка студентов	–	22	–	8	<b>30</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> – зачет					<b>6</b>
<b>Итого за 1-4-й семестры</b>	–	<b>32</b>	–	<b>34</b>	<b>72</b>

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
<b>Раздел 1.</b> 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.
<b>Раздел 2.</b> 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.

Название раздела	Аннотация раздела
<p><b>Раздел 3.</b> Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой</p>	<p>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.</p>
<p><b>Раздел 4.</b> Социально биологические основы физической культуры</p>	<p>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.</p>
<p><b>Раздел 5.</b> Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p>	<p>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 обучающихся. Физические упражнения как средства активного отдыха.</p>
<p><b>Раздел 6.</b> Профессионально прикладная физическая подготовка студентов</p>	<p>Физическая культура и спор 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</p>

Название раздела	Аннотация раздела
	<p>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.</p>

### **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 LTSB 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 ВГИК 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, бегущая дорожка, велотренажеры).

## 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
<b>1.</b>	<b>Перечень компетенций, формируемых дисциплиной</b>	УК-7
<b>2.</b>	<b>Этапы формирования компетенций</b>	
	<i>Этап 1. Формирование базы знаний:</i> – практические знания – изучение учебно-методического обеспечения – самостоятельная работа обучающихся по вопросам методического характера	УК-7
	<i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</i> – подготовка к практическим занятиям – подготовка к сдаче контрольных нормативов – участие в соревновательной деятельности	УК-7
	<i>Этап 3. Проверка усвоения материала:</i> – 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
<b>3.</b>	<b>Показатели оценивания компетенций</b>	
	<i>Этап 1. Формирование базы знаний</i>	– посещение практических занятий – наличие выполненных контрольных нормативов, – сбор и анализ материалов для написания реферата
	<i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний</i>	– правильное и своевременное выполнение практических заданий и контрольных нормативов – участие в соревновательной деятельности – теоретическое обоснование позиции по теме реферата – способность аргументировать свою точку зрения
	<i>Этап 3. Проверка усвоения материала</i>	– 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
<b>4.</b>	<b>Критерии оценки текущего контроля и промежуточной аттестации</b>	
	<i>Этап 1.</i>	– посещаемость практических занятий

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

## 2. Оценивание 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 аргументировано 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 **52.05.01 Актерское искусство**

специализация программы специалитета: **Артист драматического театра и кино**

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. ....

Заведующий кафедрой  
специальной физической подготовки  
и охраны здоровья \_\_\_\_\_

А.Г. Коварский  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.