

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ АКАДЕМИЯ ИСКУССТВ»**

Кафедра пластической выразительности актера

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность: 54.05.03 Графика
Специализация: Художник-график (станковая графика)**

**Квалификация:
Художник-график (станковая графика)**

**Уровень образования: специалитет
Форма обучения: очная**

РПУД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Москва - 2026

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа дисциплины

Составитель(и):

Засеев Б.В., ст. преподаватель

кафедры пластической выразительности актера

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 9 от 04.05.2026

Содержание:

1. Аннотация дисциплины
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
4. Объём дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание и структура дисциплины
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся
7. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

1. Аннотация дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Основные **задачи** дисциплины:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
2. получение студентами основных научно-практических основ в области физической культуры и здорового образа жизни
3. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и психофизических способностей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данной специальности.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Период формирования компетенции	Виды контроля и этапы освоения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> различные упражнения и способы поддержания физической подготовки на должном уровне. <u>Уметь:</u> поддерживать степень физической подготовки на уровне, необходимом для успешной профессиональной деятельности. <u>Владеть:</u> способностями добиваться в результате успешной физической подготовки положительных результатов как социальной, так и в профессиональной сферах деятельности.	1 семестр	Текущая и промежуточная аттестация согласно УП и ФОС по дисциплине

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Согласно учебному плану дисциплина «Физическая культура» изучается в 1 и 2 семестрах 1 курса.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами в процессе освоения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		1
Общая трудоёмкость дисциплины	2 (72)	2 (72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	12	12

- лекции (Л)	12	12
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)		
- индивидуальные занятия (ИЗ)		
- самостоятельная работа под руководством преподавателя (СР под рук.)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе подготовка:	60	60
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

5. Содержание и структура дисциплины

№ пп	Темы дисциплины	Трудоёмкость	Л	СЗ	ПЗ	ИЗ	СР под рук.	СРС
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	2					10
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	12	2					10
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	2					10
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	12	2					10
5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12	2					10
6	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	12	2					10
7	Итого (ак. ч.)	72	12					60

Темы дисциплины

Вводная часть.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

1.1. Возникновение термина «физическая культура»

1.2. Общие понятия теории физической культуры

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

2.2. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

3.1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии

3.2. Функциональные резервы организма

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

4.1. Методы физического воспитания

4.2. Двигательные умения и навыки

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

5.1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм

5.2. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания.

5.3. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

6.1. Планирование и организационные формы

6.2. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады)

6.3. Олимпийские игры современности

6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся вне аудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием конспекта лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к аттестации в соответствии с перечнем контрольных вопросов;

Рекомендуемые этапы и приёмы самостоятельной работы студентов:

- осмысление и анализ лекционного материала;
- изучение учебных материалов по теме;
- чтение и конспектирование первоисточников.

Рекомендуемые виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачёту.

Рекомендуемый комплекс средств обучения при самостоятельной работе:

- учебно-методические пособия;
- художественная и специализированная профессиональная литература.

7. Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации
7.1. Критерии, процедуры и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели и критерии оценивания компетенций		Типовые контрольные задания
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> различные упражнения и способы поддержания физической подготовки на должном уровне. <u>Уметь:</u> поддерживать степень физической подготовки на уровне, необходимом для успешной профессиональной деятельности. <u>Владеть:</u> способностями добиваться в результате успешной физической подготовки положительных результатов как социальной, так и в профессиональной сферах деятельности.	зачтено	Выполнен полный объем работы. Дан развернутый, полный ответ на поставленные вопросы	Возникновение термина «физическая культура». Общие понятия теории физической культуры Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека . Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями. Планирование и организационные формы. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности
		Не зачтено	Выполнено менее 50% работы. Студент не обладает знаниями по изучаемой проблематике	

7.2. Примерная тематика докладов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
11. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
12. Бег, как средство укрепления здоровья.
13. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
14. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
15. Формирование двигательных умений и навыков.
16. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
17. Основы спортивной тренировки.
18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
19. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
22. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
24. Виды физических нагрузок, их интенсивность
25. Влияние физических упражнений на мышцы
26. Здоровый образ жизни
27. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
28. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
29. Общая физическая подготовка: цели и задачи
30. Организация физического воспитания
31. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
32. Развитие двигательных способностей
33. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
34. Развитие силы и мышц
35. Развитие экстремальных видов спорта
36. Роль физической культуры
37. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- индивидуальное собеседование;
- устные и письменные ответы на вопросы.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и опыта деятельности используются практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

Методика проведения контрольных мероприятий.

1. Контрольные мероприятия включают:

- 1) Проверка заданий для самостоятельной работы осуществляется - в течение семестра.
- 2) Проверка докладов - в течение семестра.
- 3) Проведение консультаций - в течение года

Формами отчетности студентов являются:

- выполнение заданий для самостоятельной работы;
- доклады с последующей их защитой на учебных занятиях;
- сдача зачета и экзамена.

2. Методические указания по содержанию контрольных мероприятий:

1. Контрольные срезы могут включать терминологический диктант, теоретические вопросы и ситуационные задачи.

2. Проверка конспектов заключается в контроле над ходом изучения студентами научной литературы. К конспектированию предлагаются некоторые источники, входящие в задания для самостоятельной работы.

3. Проверка заданий для самостоятельной работы направлена на выявление у студентов навыков самостоятельной работы и способствует их самообразованию и ориентации на глубокое, творческое изучение методологических и теоретических основ дисциплины. Формы и методы самостоятельной работы студентов и её оформление:

а) Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. Выделение вопросов, имеющих прямое отношение к изучаемой проблеме

б) Конспектирование литературы - краткое изложение какой-то статьи, выступления, речи и т.д. Конспект должен быть кратким и точным, обобщать основные положения автора.

в) Подготовка реферата или доклада.

4. Проверка рефератов включает оценивание уровня выполнения по соответствию содержания теме, полноте освещения темы, наличия плана, выводов, списка литературы.

5. Проведение консультаций включает обсуждение вопросов, вызывающих трудности при выполнении заданий для самостоятельной работы.

6. Проведение тестирования включает тестовые задания по дисциплине.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

8.1. Основная учебно-методическая литература

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-метод. комплекс / С.И. Бочкарева [и др.] – М., 2011. – 344 с. – Доступ в библиотеке РГСАИ.

8.2 Дополнительная литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с. – Доступ в библиотеке РГСАИ.

2. Князев В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / В.М. Княев, С.С. Прокопчук. – М., 2013. – Доступ в библиотеке РГСАИ.
3. Контрольно-измерительные материалы по физическому воспитанию для студентов МГППУ всех специальностей и форм обучения [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / А.В. Гусев [и др.]. – М., 2013. – Режим доступа <http://psychlib.ru/mgppu/KmG-2013/KmG-092.htm>
4. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины для студентов I-III курсов [Электронный ресурс]: учебное пособие / под ред. И.В. Переверзевой. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 184 с. – Доступ в библиотеке РГСАИ.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Указанные в списке издания доступны в следующих официальных электронных базах данных:

- Электронно-библиотечная система РГСАИ;
- Электронный федеральный портал «Российское образование» (www.edu.ru);
- Электронный информационный ресурс Российской государственной библиотеки (www.rsl.ru);
- Электронный информационный ресурс российской Национальной библиотеки (www.nlr.ru);
- Лекции по Физической культуре (<http://www.asu.ru/files/documents/00000917.doc>)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины для студентов осуществляется в виде лекционных занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные и практические материалы, другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы.

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;

- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать (и слышать) другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.
- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема. Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя.

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т.п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему специалисту вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было – это скорее, признак «пациента», чем специалиста.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо, выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.
- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к зачетам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).
- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами, а преподаватель чувствует себя неуютно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Помимо изучения ключевых понятий курса, для более глубокого изучения предмета, преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам дисциплины. Рекомендуется работа с первоисточниками.

Программное обеспечение дисциплины осуществляется с привлечением следующих информационно-коммуникационных технологий:

Наименование ПО

Microsoft Windows7 Pro (лицензия);
 Microsoft Windows 10 Pro (лицензия);
 Microsoft Office стандартный 2010 (лицензия);
 Microsoft Office Home and Business 2019 (лицензия);
 Kaspersky Endpoint Security для рабочих станций (лицензия).

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека РГСАИ, включая ЭБС.

13. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая столами, стульями, доской, проектором и др.
2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека РГСАИ, включая ЭБС.
6. Автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением слуха «ЭлСис 205с»
7. SOLбазовый - Сурдо-онлайн платформа + жидкокристаллическая панель
8. FM-система Сонет-PCM PM-11-1 (заушный индуктор и индукционная петля)
9. Лестничный гусеничный мобильный подъемник для инвалидов RobyT09
10. Специализированное рабочее место для инвалидов с нарушением ОДА и ДЦП

11. Специализированная проекционная система: интерактивный комплект SMARTBoard 480iWc ноутбуком
12. Стол с микролифтом на электроприводе
13. Инвалидное кресло-коляска FS901 B-46