

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных  
наук и истории искусств  
Митасова С. А.



«18» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Уровень основной образовательной программы:** бакалавриат  
**Направление подготовки** 51.03.02 Народная художественная культура  
**Профили** Руководство студией декоративно-прикладного творчества,  
**Форма обучения:** очная  
**Факультет:** художественный  
**Кафедра:** социально-гуманитарных наук и истории искусств

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО СЕМЕСТРАМ**

Трудоемкость		Самостоятельная работа	Контактные часы (семестры)						Часы контроля	Форма итогового контроля
ЗЕ	Часы		1	2	3	4	5	6		
-	328	124	30	38	30	38	30	38	-	зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ №1184 от «6» декабря 2017 года,

Рабочая программа дисциплины актуализирована в связи с переходом на ФГОС ВО 3++ и утверждена на заседании кафедры «18» мая 2023 г., протокол № 9.

**Разработчик:**  
преподаватель Иванов А.С.

**Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств:**

профессор, доктор культурологи Митасова С.А.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель:**

формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

### **1.3. Реализация ЭО и ДОТ:**

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в блок дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 и изучается в течение 1-6 семестров в объеме 204 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 6 семестра обучения.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

<b>Компетенция ФГОС ВО 3++</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>204</b>
практических	30	38	30	38	30	38	204
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>124</b>
<b>Часы контроля (подготовка к экзамену)</b>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

аттестации (зачёт, зачет с оценкой, экзамен)							
<b>Общая трудоёмкость, час</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>

## 5. Содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Компетенции
Гимнастика	<b>I-III курс.</b> Вводный инструктаж по технике безопасно-	<b>УК-7</b>

	<p>сти на занятиях физической культуры.</p> <p>Оздоровительная и корригирующая гимнастика:          Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).</p> <p>Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).</p> <p>Аэробика. Классификация аэробики. ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых шагов. ЛФК.</p> <p>Обучение технике базовых аэробных шагов, комплексу танцевальных упражнений низкой интенсивности. ЛФК.</p> <p>Обучение базовой программе по танцевальной аэробике. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике подсчета музыкального квадрата. ЛФК.</p> <p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение базовой программе танцевальной аэробике низкой интенсивности. ЛФК.</p> <p>Аэробика</p> <p>. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых шагов в степ-аэробике. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу упражнений степ-</p>	
--	--	--

	<p>аэробики. ЛФК.  Особенности занятия избранным видом спорта или системой упражнений.  ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК.  Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Аэробика  ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование базовых шагов степ-аэробики. ЛФК.  ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование комплекса упражнений степ-аэробики. ЛФК.  ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование комплекса танцевальных упражнений с мячами. ЛФК  Лечебная физическая культура:  Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.  Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.  Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.  Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.  Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.  Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.</p>	
Легкая атлетика	<b>I-III курс.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атле-	<b>УК-7</b>

	<p>тике.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p> <p>Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК</p> <p>Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. ЛФК</p> <p>Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. ЛФК</p> <p>Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. ЛФК</p> <p>. Подвижная игра с мячом. ЛФК</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК.</p> <p>Легкая атлетика. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники равномерного бега. Легкая атлетика ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра. ЛФК.</p>	
Спортивные игры	<p><b>1-III курс</b></p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения</p>	УК-7



	<p>(финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p>Футбол.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Специализация. Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Помощь в судействе.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (координации и быстроты). Обучение технике подач в бадминтоне. ЛФК.</p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (гибкости). Обучение технике ударов справа и сверху. ЛФК.</p> <p>Баскетбол. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ловли мяча двумя руками. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике ловли мяча одной рукой. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди и сверху. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике бросков мяча двумя руками от груди. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике бросков мяча от плеча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике бросков мяча в движении, технике штрафных бросков. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике перемещений. ЛФК.</p> <p>Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение технике подачи в бадминтоне. ЛФК.</p>	
--	--	--

	<p>ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение индивидуальной игре в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол. ОРУ. ОКГ. Обучение технике владения мячом. ЛФК.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике верхней передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике нижней передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике игры в защите (стойки, выпады). ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике приема мяча сверху двумя руками. ЛФК.</p> <p>ОФП. СФП. Бадминтон.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике ловли мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике бросков мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение технике и тактике игры в нападении и защите. ЛФК.</p> <p>Бадминтон</p> <p>ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике владения мячом. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике верхней и нижней передачи мяча. ЛФК.</p>	
--	---	--

	<p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике приема мяча снизу и сверху. ЛФК.</p> <p>Дальнейшее обучение технике верхней и нижней подачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике и тактике индивидуальной и командной игры. ЛФК.</p> <p>Бадминтон</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ударов и техники подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники индивидуальной игры. ЛФК.</p> <p>Баскетбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники бросков мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники перемещений и техники ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники командных действий в защите и нападении. ЛФК.</p> <p>. Бадминтон.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники подач и техники ударов. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники владения мячом. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники верхней и технике нижней передачи. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники приема мяча снизу и сверху, технике подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование технике и тактике коллективной игры. ЛФК.</p> <p>. Бадминтон</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов и подач. ЛФК.</p>	
--	--	--

	<p>ОРУ.ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Баскетбол</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники ловли и передачи мяча. ЛФК.</p> <p>. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники бросков мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование технике перемещений и технике ведения мяча. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники и тактики индивидуальных и командных действий. ЛФК.</p> <p>Бадминтон</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов, подач. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники и тактики индивидуальной игры. ЛФК.</p>	
--	---	--

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

Раздел дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего часов
Гимнастика	68	41	109
Легкая атлетика	68	41	109
Спортивные игры	68	42	110

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

1. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебника и приактикума для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Дмитрий Сергеевич Алхасов. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. ) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-438991#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского.

2. Коррекция девиантного поведения учащихся и студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ю. Винский, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, Е. И. Кокова, Красноярская государственная академия музыки и театра (с 1978-2000 и с 26.11.2015 по 09.11.2018 - КГИИ), Кафедра социально-гуманитарных наук и истории искусств. – 1 файл в формате PDF. – Красноярск : [б.и.], 2014. – 220 с. – URL: [http://akademia.4net.ru/action.php?kt\\_path\\_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2028](http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2028).

3. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для при-

кладного бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебника для студентов вузов всех направлений и специальностей; рекомендовано гос. образовательным учреждением ВПО "Московский педагогический государственный университет" в качестве учебного пособия для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02- "Физическая культура") / Арон Беркович Муллер. — Москва : Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. ) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985#page/1>.

4. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / Михаил Николаевич Стриханов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского.

## 6.2. Дополнительная литература

1. Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов: допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / Тамара Павловна Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского.

2. Готовцев, Евгений Владимирович. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Евгений Владимирович Готовцев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 402 с. — (Бакалавр. ) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/nacionalnye-vidy-sporta-i-igry-lapta-438934#page/1>.

3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : электронный журнал. — Электрон. периодическое изд. — Набережные Челны : Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (КамГАФКСиТ). — Режим доступа : <http://www.kamgfk.ru/magazin/about.htm>. — Российский рецензируемый научный журнал (ВАК).

4. Фурманов, Александр Григорьевич. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Александр Григорьевич Фурманов. — 1 файл в формате PDF. — Минск : Тесей, 2003. — 267 с. — Режим доступа : [http://akademia.4net.ru/action.php?kt\\_path\\_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=907](http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=907). — Полнотекстовый документ на жестком диске.

5. Туревский, Илья Мордухович. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / Илья Мордухович Туревский. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-444505#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ.

6. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинич. – 1 файл в формате PDF. – М.: Гардарики, 2000. – 384 с. – Режим доступа: 890 . - Полнотекстовый документ на жестком диске. – Гриф Минобрнауки РФ. ISBN 5-8297-0010-7.

### **6.3. Необходимые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» (ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского). – URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.195.105:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).

2. Электронная библиотечная система Издательства «Лань». - URL: <https://e.lanbook.com>

3. Электронная библиотечная система «Юрайт». - URL: <https://urait.ru/catalog/organization/1E5862E7-1D19-46F7-B26A-B7AF75F6ED3D>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: [http://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=13688](http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688)

5. Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>

6. Информационно-правовая система "Консультант Плюс". - Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Организация располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом:

**Спортивным залом** 18м X 36м для групповых и индивидуальных занятий ОФП, СФП, проведения соревнований, оснащённым необходимым спортивным оборудованием – 6 столов для настольного тенниса с теннисными сетками, ракетки для настольного тенниса, тренажёры, спортивные снаряды. В спортивном зале имеются волейбольная, баскетбольная площадки и поле для мини-футбола со всем необходимым оборудованием, а также гимнастическая стенка. В спортивный инвентарь входят волейбольные, баскетбольные, футзальные мячи, степ-платформы, гантели, штанга с блинами, палки гимнастические утяжелённые; а также занятия проводятся на базе спортивных сооружений г. Красноярска («Гатышев» парк).

В студенческом общежитии имеется тренажёрный зал, оснащённый атлетическими и тяжелоатлетическими снарядами и двумя теннисными столами;

**Для самостоятельной работы студента:**

- Компьютерным классом с возможностью выхода в Интернет;

- Библиотекой общей площадью 791 м<sup>2</sup>, с фондом около 180000 единиц хранения печатных, электронных и аудиовизуальных документов, на 156 посадочных мест. В том числе:

- читальные залы на 109 мест, из них 18 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. Имеется бесплатный Wi-Fi;

- зал каталогов – 7 мест;

- фонотека на 40 посадочных мест, из них 7 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. 25 оборудованы аудио и видео аппаратурой. Имеется бесплатный Wi-Fi. Фонд аудиовизуальных документов насчитывает более 5100 единиц хранения (CD, DVD диски, виниловые пластинки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

При использовании электронных изданий Институт обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Каждому обучающемуся предоставляется доступ к сети интернет в объеме не менее 2 часов в неделю. В вузе есть в наличии необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

### **Требуемое программное обеспечение**

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows 7.0, Windows 8.0.

- Приложения, программы: Microsoft Office 13, Adobe Reader 11.0 Ru, WinRAR, АИБСАbsotheque Unicode (со встроенными модулями «веб-модуль OPAC» и «Книгообеспеченность»), программный комплекс «Либер. Электронная библиотека», модуль «Поиск одной строкой для электронного каталога AbsOPACUnicode», модуль «SecView к программному комплексу «Либер. Электронная библиотека».

**Свободно распространяемое, в т.ч. отечественное, ПО:** браузер Opera, Браузер GoogleChrome, Браузер MozillaFirefox, LMSMoodle, BigBlueButton, VLCmediaplayer, OpenOffice, ОСUbuntu, ОС Debian, AdobeAcrobatReader, OBSStudio; Mytest, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip