

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** 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство  
**Профиль** Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты  
**Форма обучения** очная  
**Факультет** музыкальный  
**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		
-	350	140	36	34	36	34	36	34	-	зачет

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 730 от 01.08.2017

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 Применение ЭО и ДОТ**

При реализации дисциплины возможно электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в блок дисциплин по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, и изучается в течение шести семестров в объеме 210 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 6 семестра обучения.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция ФГОС ВО 3++	Индикаторы достижения компетенций
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>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>210</b>
практических	36	34	36	34	36	34	210
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	-	-	<b>140</b>
<b>Часы контроля (подготовка к экза-</b>	-	-	-	-	-	-	-

<b>мену)</b>							
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, эк-замен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	-
<b>Общая трудоем- кость, час</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>350</b>
ЗЕ	-	-	-	-	-	-	-

## 5. Содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» 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> Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительная и корригирующая гимнастика:	УК-7

	<p>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</p> <p>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	<p><b>I-III курс.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике.</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>	УК-7
Спортивные игры	<p><b>I-III курс</b> 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</p>	УК-7



	<p>одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (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</p>	
--	--	--

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

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

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

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Раздел дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего час.
1 семестр			
Гимнастика ЛФК	16	14	30
Легкая атлетика ЛФК	14	12	26
Спортивные игры ЛФК	6	10	16
2 семестр			
Гимнастика ЛФК	16	14	30
Легкая атлетика ЛФК	14	10	24
Спортивные игры ЛФК	4	10	14
3 семестр			
Гимнастика ЛФК	16	16	32
Легкая атлетика ЛФК	20	20	40
4 семестр			
Гимнастика ЛФК	20	16	36
Легкая атлетика ЛФК	14	18	32

5 семестр			
Гимнастика ЛФК	18	-	18
Легкая атлетика ЛФК	18	-	18
6 семестр			
Гимнастика ЛФК	10	-	10
Легкая атлетика ЛФК	12	-	12
Спортивные игры ЛФК	12	-	12
<b>всего</b>	<b>210</b>	<b>140</b>	<b>350</b>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Основная литература

1. Кудрявцев, М.Д. Коррекция девиантного поведения учащихся и студентов средствами физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / М. Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Е.И. Кокова, ГОУ ВПО "Красноярский государственный торгово-экономический институт", Кафедра гуманитарных и общих дисциплин. Красноярск: ФГБОУ ВПО КГАМиТ, 2014 (ТЦ ФГБОУ ВПО КГАМиТ). – 220 с.

2. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного 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") / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – Электрон. текст. изд. – М. : Юрайт, 2016. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F#page/1> . ISBN978-5-9916-6090-7. ББКЧ51

### 6.2. Дополнительная литература

1. [Галичаев, М.П.](#) Здоровье и физическая культура музыканта [Текст]: учебное пособие / М.П. Галичаев, **Министерство культуры Российской Федерации, Ростовская государственная консерватория имени С.В. Рахманинова.** – Ростов-на-Дону: Ростовская государственная консерватория имени С.В. Рахманинова, 2005. – 248 с.: мяг. - Библиогр.: с.235-247: ББК Ч51

2. [Евсеев, Юрий Иванович.](#) Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд., испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 444 с. – (Высшее образование). - Гриф Минобнауки РФ. ISBN978-5-222-19464-5: ББК Ч51

3 Коваль, В.И., Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений. – Академия, 2010

4 [Муллер, Арон Беркович](#). Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебника для студентов образовательных учреждений СПО / А. Б. Муллер, **Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина**. – Электрон. текст. изд. – М. : Юрайт, 2016. – 424 с. – (Профессиональное образование).

Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B#page/1> . ISBN 978-5-9916-5345-9.

5. Оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для вузов / А. Г. Фурманов, **М. Б. Юспа**. – 1 файл в формате PDF. – Минск: Тесей, 2003. – 267 с. – Режим доступа: 907. - Полнотекстовый документ на жестком диске.

6. Физическая культура танцовщика [Текст] / М. Н. Шапкина // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой [Текст] / **Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой**. – СПб.: АРБ им. А. Я. Вагановой. - Вып.23: Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой [Текст] / **Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой**. – 2010. – С.200-214.

7 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**

Для проведения аудиторных занятий и организации самостоятельной работы по дисциплине Институт располагает на праве собственности материально-техническим обеспечением образовательной деятельности: помещениями, соответствующими действующим противопожарным правилам и нормам, и оборудованием:

### **Для аудиторных занятий (спортзал):**

Спортивный зал 18м X 36м для групповых и индивидуальных занятий ОФП, СФП, проведения соревнований, оснащённый необходимым спортивным оборудованием – 6 столов для настольного тенниса с теннисными сетками, ракетки для настольного тенниса, тренажёры, спортивные снаряды. В спортивном зале имеются волейбольная, баскетболь-

ная площадки и поле для мини-футбола со всем необходимым оборудованием, а также гимнастическая стенка. В спортивный инвентарь входят волейбольные, баскетбольные, футзальные мячи, степ-платформы, свободные веса: гири, гантели, грифы, блины, палки гимнастические утяжелённые; а также занятия проводятся на базе спортивных сооружений г. Красноярск («Татышев» парк).

В студенческом общежитии имеется тренажёрный зал 15м X 8м, оснащённый теннисными столами; беговыми дорожками, велотренажерами, скамьями для пресса, гиперэкстензии, скамьи для жима, многофункциональные силовые снаряды, свободные веса: гири, гантели, грифы, блины. Различные стойки, шведская стенка с навесным оборудованием (наклонная доска, брусья, перекладина), зеркала по всему залу, коврики гимнастические.

#### **Для организации самостоятельной работы:**

- компьютерный класс с возможностью выхода в интернет;
- библиотека, укомплектованная фондом печатных, аудиовизуальных и электронных документов, с наличием:
  - читальных залов, в которых имеются автоматизированные рабочие места с доступом к электронным информационным образовательным ресурсам института и библиотеки, выходом в интернет;
  - фонотеки, оборудованной аудио и видео аппаратурой, автоматизированными рабочими местами с доступом к электронным информационным образовательным ресурсам института и библиотеки, выходом в интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой 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.

### **Требуемое программное обеспечение**

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows
- Приложения, программы: Microsoft Office, Adobe Reader, WinRAR, АИБС Absotheque Unicode (со встроенными модулями «веб-модуль ОПАС» 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:** браузер Opera, Браузер Google Chrome, Браузер Mozilla Firefox, LMS Moodle, Big Blue Button, VLC media player, Open Office, ОС Ubuntu, ОС Debian, Adobe Acrobat Reader, OBS Studio; My test, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7