

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** 53.03.04 Искусство народного пения

**Профиль** Хоровое народное пение

**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 53.03.04 Искусство народного пения (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № № 666 от 17.07.2017.

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 дея-	<b>Знать:</b> - методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

тельности	<ul style="list-style-type: none"> <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 экзамену)</b>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	-
<b>Общая трудоемкость, 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: 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;	УК-7

	<p>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-аэробики. ЛФК.</p> <p>Особенности занятия избранным видом спорта или системой упражнений.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК.</p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Аэробика</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенство-</p>	
--	---	--

	<p>вание 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:</p> <p>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.</p> <p>Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса.</p> <p>Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями.</p> <p>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.</p> <p>Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.</p> <p>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 упражне-</p>	УК-7

	<p>ний. 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>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 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 веде-</p>	УК-7



	<p>нию, 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 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 технике и тактике коллективной игры. ЛФК.</p> <p>. Бадминтон ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов и подач. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Баскетбол ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники ловли и передачи мяча. ЛФК. . ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование тех-</p>	
--	--	--

	<p>ники бросков мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники 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. Близневский, 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» \(ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского\).](http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php) – 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, 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, 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 оборудо-

ванием (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,<sup>7</sup>