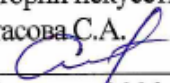


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук  
и истории искусств  
Митасова С.А.  
  
«26» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень основной образовательной программы** бакалавриат

**Направление подготовки** 53.03.05 Дирижирование

**Профиль** Дирижирование оркестром духовых инструментов

**Форма обучения** заочная

**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				
2	72	66	2	4	зачет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки

53.03.05 Дирижирование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 660 от 14.07.2017

Рабочая программа дисциплины разработана и утверждена на заседании кафедры 26.06. 2020 г., протокол № 10.

**Разработчик:**

доцент



Иванов И.А.

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

доктор культурологии, профессор



Митасова С.А.

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель:

«Физическая культура» состоит в формировании 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 применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Ссылка на электронный курс: <https://do.kgii.ru/course/view.php?id=2693>.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть Блока 1 и изучается в течение 2 семестра в объеме 2 часов лекционных занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 2 семестра обучения.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция ФГОС ВО 3++	Индикаторы достижения компетенций
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<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> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</li> <li>– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни</li> <li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</li> <li>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</li> </ul>
--	--

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

Вид учебной работы	Семестры	Всего часов
	2	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
лекционных	2	2
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
<b>Часы контроля (подготовка к экзамену)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	-
<b>Общая трудоемкость, час</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
ЗЕ	2	2

#### 5. Содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, 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;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности.

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Компетенции
Обзорная лекция	<p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ.</p> <p>Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ</p>	<b>УК-7</b>

### 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Раздел дисциплины	Лекционные занятия	СРС	Всего час.
Обзорная лекция	2	-	2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	-	2	2
История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплекса ГТО Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	-	2	2
Социально-биологические основы физической культуры.	-	2	2

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	-	4	4
Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	-	4	4
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	-	4	4
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	-	4	4
Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	--	4	4
Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	-	4	4
Спортивные и подвижные игры.	-	4	4
Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	-	4	4
Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	-	4	4
Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	-	4	4
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	4	4
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-	4	4
Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	-	4	4
Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	-	4	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая	-	4	4

культура в профессиональной деятельности специалиста.			
<b>всего</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>72</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. Богашенко, 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. Богашенко, 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 (V-2-04):

проектор, ноутбук, LCD-телевизор, доска офисная магнитная, экран, доска учебная

### Для организации самостоятельной работы:

- 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 40 посадочных мест (из них: 7 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет. Имеется бесплатный Wi-Fi); 25 мест оборудованы аудио и видео аппаратурой). Фонд аудиовизуальных документов насчитывает более 5100 единиц хранения (CD, DVD диски, виниловые пластинки), более 13000 оцифрованных музыкальных произведений в mp3 формате для прослушивания в локальной сети института.

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. Учебные аудитории для индивидуальных занятий имеют площадь не менее 12 кв.м.

#### **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 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:** 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, 7Zip