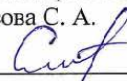


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия  
Хворостовского»

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

  
«26» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Уровень основной образовательной программы** бакалавриат  
**Направление подготовки** 54.03.01 Дизайн  
**Профили** Коммуникативный дизайн, Графический дизайн и анимация  
**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 по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1004 от 11 августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины разработана и утверждена на заседании кафедры «21» марта 2018 г., протокол № 3.

**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:

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 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

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций
<b>ОК-8.</b> способность использовать методы и средства	<b>Знать:</b> - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- методические основы физического воспитания, самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p> <p>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><b>Уметь:</b> - придерживаться здорового образа жизни совершенствовать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p><b>Владеть:</b> - различными современными понятиями в области физической культуры</p> <p>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья здоровые берегающими технологиями средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 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>208</b>
практических	30	38	38	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</b>	-	-	-	-	-	-	-

<b>экзамену)</b>							
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачет с оценкой, экзамен)	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	
<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	<b>ОК-8</b>

	<p>безопасности 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 видов 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 . 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 совершенствование базовых шагов степ-аэробики. ЛФК.</p> <p>ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование комплекса упражнений степ-аэробики. ЛФК.</p> <p>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-</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.	
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.</p> <p>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>	<b>ОК-8</b>
Спортивные игры	<p><b>I-III курс</b></p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры спортивными играми.</p> <p>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</p>	<b>ОК-8</b>



	<p>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 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</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>нападении и защите. ЛФК.</p> <p>Бадминтон ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике владения 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</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 подачи. 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 подачи. 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, подачи. 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 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") / 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.kamgifk.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-sdach-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;

- помещения для работы со специализированными материалами (фонотека и видеотека): 40 посадочных места (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 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.

#### **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, 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».

## Лист обновлений

**22.05.2018 г.** на заседании кафедры (Протокол № 3) утверждены обновления рабочей программы в связи с реорганизацией КГХИ (приказ Министерства культуры Российской Федерации от 17.04.2017 года № 581) в разделах:

- список литературы;
- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы;
- материально-техническое обеспечение дисциплины

А также обновлен макет рабочей программы дисциплины, ФОС и Методических рекомендаций

**07.05.2019 г.** на заседании кафедры социально-гуманитарных наук и истории искусства (протокол № 9) утверждены обновления рабочей программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы в разделах:

- список литературы;
- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы;
- материально-техническое обеспечение дисциплины (в связи с расширением материально-технической базы СГИИ имени Дмитрия Хворостовского).

А также обновлены титульный лист программы, ФОС и Методических рекомендаций

и лист согласований программы:

- в связи с объединением кафедры гуманитарных и социальных дисциплин и кафедры гуманитарных и общих дисциплин в кафедру социально-гуманитарных наук и истории искусств с 01.09.2018 (протокол Ученого совета №11 от 25.06.2018)
- в связи с выборами заведующего кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств (с 04.09.2018 – исполняющий обязанности заведующего кафедрой, Приказ № 198-л/с от 04.09.2018)
- в связи с переименованием Института (Приказ Министерства культуры Российской Федерации № 1942 от 9.11. 2018).

**26.06.2020 г.** на заседании кафедры социально-гуманитарных наук и истории искусств (протокол №10) утверждены обновления рабочих программ дисциплин в разделах:

- Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины;
- Материально-техническое обеспечение дисциплины.

А также изменены титульный лист и лист согласований в связи с избранием С. А. Митасовой на должность заведующего кафедрой (приказ №95-л/с от 24.06.2019).



