

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

УТВЕРЖДАЮ

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



«18» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Профиль Дизайн среды

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	72	42	30	–	зачет

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: **54.03.01 Дизайн** (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1015 от 13.08.2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры 18 мая 2023 г., протокол №9.

Разработчик:

Доцент Иванов И.А.

заведующая кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств:

профессор, кандидат культурологии 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.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть Блока 1 и изучается в течение 1 семестра в объеме 30 часов лекционных занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

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

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестры	Всего часов
	1	
Аудиторные занятия (всего)	30	30

лекционных	30	30
Самостоятельная работа (всего)	42	42
Часы контроля (подготовка к экзамену)	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	-
Общая трудоемкость, час	72	72
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
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в	УК-7

студентов.	Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	
История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплекса ГТО Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани и Алма-Ате. История комплексов ГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования	УК-7
Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	УК-7
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	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. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ	УК-7
Лечебная физическая	Клинико-физиологическое обоснование и	УК-7

<p>культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.</p>	<p>механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.</p> <p>Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p> <p>Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p> <p>Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p>	
<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.</p> <p>Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.</p>	<p>УК-7</p>

<p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.</p>	<p>Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах</p>	<p>УК-7</p>
<p>Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.</p>	<p>Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил</p>	<p>УК-7</p>

	соревнований по избранному виду спорта.	
Спортивные и подвижные игры.	Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.	УК-7
Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм.	УК-7
Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.	УК-7
Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес .	УК-7
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	УК-7

<p>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.</p>	<p>Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.</p>	<p>Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.</p>	<p>УК-7</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>УК-7</p>

	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов.	
--	---	--

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

Раздел дисциплины	Лекционные занятия	СРС	Всего час.
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	3	4
История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплекса ГТО Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	3	4
Социально-биологические основы физической культуры.	1	3	4
Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	3	4
Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	1	3	4
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	3	4
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2	4
Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	2	2	4
Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным	2	2	4

видом спорта или системой физических упражнений.			
Спортивные и подвижные игры.	2	2	4
Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	2	2	4
Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	2	2	4
Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	2	2	4
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	4
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2	4
Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	2	2	4
Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	2	2	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	4
всего	30	42	72

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. 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") / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – Москва : Юрайт, 2019. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс) . – URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431985#page/1> (дата обращения: 11.12.2019). ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст электронный.

2. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2019. – 160 с. –

(Образовательный процесс) . – URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1> (дата обращения: 27.01.2020). - Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст: электронный.

3. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Виталий Иванович Ильинич. — 1 файл в формате PDF. — Москва : Гардарики, 2000. — 384 с. — Режим доступа : http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=890. — Полнотекстовый документ на жестком диске. — Гриф Минобрнауки РФ. — ISBN 5-8297-0010-7.

6.2. Дополнительная 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. — ISBN 978-5-534-04714-1.

2. 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. — ISBN 978-5-534-07190-0.

3. Германов, Геннадий Николаевич. Олимпийское образование : в 3-х т. Т.1: Игры олимпиад : учебное пособие для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Геннадий Николаевич Германов. — Москва : Юрайт, 2019. — 793 с. — (Бакалавр.) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/olimpiyskoe-obrazovanie-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442228#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-07450-5. — ISBN 978-5-534-07452-9.

4. Германов, Геннадий Николаевич. Олимпийское образование : в 3-х т. Т.2: Олимпийские зимние игры: учебное пособие для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Геннадий Николаевич Германов. — Москва : Юрайт, 2019. — 493 с. —

(Бакалавр.) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/olimpiyskoe-obrazovanie-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-442358#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-09298-1. — ISBN 978-5-534-07452-9.

5. Германов, Геннадий Николаевич. Олимпийское образование : в 3-х т. Т.3: Паралимпийские игры: учебное пособие для академического бакалавриата: рекомендовано УМО ВО в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / Геннадий Николаевич Германов. — Москва : Юрайт, 2019. — 531 с. — (Бакалавр.) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/olimpiyskoe-obrazovanie-v-3-t-tom-3-paralimpiyskie-igry-444498#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-11112-5. — ISBN 978-5-534-07452-9.

6. 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.

7. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов: рекомендовано УМО ВО в качестве учебного пособия для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям / Виктор Леонидович Кондаков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2019. — 149 с. — (Высшее образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-12652-5.

8. 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. — Полнотекстовый документ на жестком диске.

9. Ягодин, Валерий Владимирович. Основы спортивной этики : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры: рекомендовано методическим советом УрФУ в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программе магистратуры по направлению подготовки "Спорт" / Валерий Владимирович Ягодин. — Москва : Юрайт ; Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2019. — 113 с. — (Университеты России) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-sportivnoy-etiki-441684#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-09548-7. — ISBN 978-5-7996-1697-7.

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
- 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:

проектор, ноутбук, LCD-телевизор, экран

Для организации самостоятельной работы:

- Компьютерным классом с возможностью выхода в Интернет;
- Библиотекой общей площадью 791 м², 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