



Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 54.05.02 Живопись, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1014 от 13 августа 2020 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована в связи с переходом на ФГОС ВО 3++ и утверждена на заседании кафедры «18» мая 2023 г., протокол № 9.

Разработчик:  
преподаватель Иванов А.С.

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств:  
профессор, доктор культурологии 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 180 часов практических занятий. Форма итогового контроля по дисциплине – зачет в конце 6 семестра обучения.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенция ФГОС ВО 3++	Индикаторы достижения компетенций
<p>УК-7. 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> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> <li>- навыками преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</li> </ul>

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

Вид учебной работы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>180</b>
практических	30	30	30	30	30	30	180
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>148</b>
<b>Часы контроля (подготовка к экзамену)</b>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт, зачет с оценкой, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
<b>Общая трудоёмкость, час</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</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	<p><b>I-III курс.</b> Вводный инструктаж по технике 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>	УК-7

	<p>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. ОРУ. ОКГ. Обучение базовой программе танцевальной аэробике низкой интенсивности. ЛФК. Аэробика ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых шагов в степ-аэробике. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу упражнений степ-аэробики. ЛФК. Особенности занятия избранным видом спорта или системой упражнений. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Аэробика ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование базовых шагов степ-аэробики. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование комплекса упражнений степ-аэробики. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование комплекса танцевальных упражнений с мячами. ЛФК</p> <p>Лечебная физическая культура: Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при</p>	
--	--	--

	<p>бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание.</p> <p>Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями.</p> <p>Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.</p>	
Легкая атлетика	<p><b>I-III курс.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических 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</p>	УК-7



<p>Спортивные игры</p>	<p>техники ходьбы и бега. Подвижная игра. ЛФК.</p> <p><b>I-III курс</b>  Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие 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.  Настольный теннис.  Бадминтон.  Специализация. Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Помощь в судействе.  ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (координации и быстроты). Обучение технике подач в бадминтоне. ЛФК.  Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (гибкости).  Обучение технике ударов справа и сверху. ЛФК.  Баскетбол. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ловли мяча двумя руками. ЛФК.  ОРУ. ОКГ. Обучение технике ловли мяча одной рукой. ЛФК.</p>	<p>УК-7</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.</p>	
--	--	--

	<p>ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике передачи мяча, ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике бросков мяча. ЛФК ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике ведения мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Обучение технике и тактике игры в нападении и защите. ЛФК. Бадминтон ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. ЛФК. Волейбол ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике 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. 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. 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. . Бадминтон. ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обуче-</p>	
--	--	--

	<p>ние и совершенствование техники подач и техники ударов. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Волейбол ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники владения мячом. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники верхней и технике нижней передачи. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники приема мяча снизу и сверху, технике подач. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование технике и тактике коллективной игры. ЛФК.</p> <p>. Бадминтон ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов и подач. ЛФК. ОРУ.ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.</p> <p>Баскетбол ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники ловли и передачи мяча. ЛФК. . ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники бросков мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование технике перемещений и технике ведения мяча. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование техники и тактики индивидуальных и командных действий. ЛФК.</p> <p>Бадминтон ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники ударов, подач. ЛФК. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Дальнейшее совершенствование техники и тактики индивидуальной игры. ЛФК.</p>	
--	--	--

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

Раздел дисциплины	Практические занятия	СРС	Всего часов
<b>1 семестр</b>			
Гимнастика ЛФК	14	12	26
Легкая атлетика ЛФК	16	12	28
<b>2 семестр</b>			

Гимнастика ЛФК	10	12	22
Легкая атлетика ЛФК	10	12	22
Спортивные игры ЛФК	10	-	10
<b>3 семестр</b>			
Гимнастика ЛФК	14	12	26
Легкая атлетика ЛФК	16	12	28
<b>4 семестр</b>			
Гимнастика ЛФК	10	12	22
Легкая атлетика ЛФК	10	12	22
Спортивные игры ЛФК	10	-	10
<b>5 семестр</b>			
Гимнастика ЛФК	10	12	22
Легкая атлетика ЛФК	10	12	22
Спортивные игры ЛФК	10	-	10
<b>6 семестр</b>			
Гимнастика ЛФК	10	14	24
Легкая атлетика ЛФК	10	14	24
Спортивные игры ЛФК	10	-	10

## 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. 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/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-12652-5.

5. 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. 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.

3. 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.

4. 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 на-

правлениям / 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.

5. 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>.

6. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / Андрей Лотоненко. — Электрон. периодическое изд. — Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ). — (, ISSN 1999-3455) . — Режим доступа : [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337). — Журнал входит в перечень ВАК.

7. 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.kamgfk.ru/magazin/about.htm>. — Российский рецензируемый научный журнал (ВАК).

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](http://akademia.4net.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=907). — Полнотекстовый документ на жестком диске.

9. 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-sdacha-normativov-kompleksa-gto-444505#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ.

10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : научно-методический журнал. — Электрон. периодическое изд. — [б.и.]. — Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>. — Российский рецензируемый научный журнал (ВАК).

11. Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / С. М. Ахметов. — Электрон. периодическое изд. — Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ). — (, ISSN 1999-6799) . — Режим доступа : [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2290](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290). — Журнал входит в перечень ВАК.

12. 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.

13. 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). – 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 («Татышев» 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)
  - 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;
  - помещение для работы со специализированными материалами (фонотека) на 40 посадочных мест, из них 7 оборудованы компьютерами с возможностью доступа к локальным сетевым ресурсам института и библиотеки, а также выходом в интернет; 25 мест оборудованы аудио и видео аппаратурой. Имеется бесплатный Wi-Fi. Фонд аудиовизуальных документов насчитывает более 5100 единиц хранения (CD, DVD диски, виниловые пластинки).

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 ОПАС» и «Книго-обеспеченность»), программный комплекс «Либер. Электронная библиотека», модуль «Поиск одной строкой для электронного каталога AbsOPACUnicode», модуль «SecView к программному комплексу «Либер. Электронная библиотека».

Свободно распространяемое программное обеспечение, 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.