МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Богородский институт художественной резьбы по дереву – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Российский университет традиционных художественных промыслов»
(БИХРД РУТХП)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 54.03.05 Традиционное прикладное искусство

Направленность (профиль): Богородская художественная резьба по дереву

Квалификация выпускника: бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00892DEA12609F3E6AAEF872D05E925EEC
Владелец: Наумов Владимир Михайлович
Действителен: с 19.06.2026 до 12.09.2027

Форма обучения: очная

Статус дисциплины: базовая Б1.В.08

Курс: 1,2,3,4,5,6

Семестры: 2-6

Учебный план набора 2025 года

Распределение рабочего времени:

Распределение по семестрам

СЕМЕСТР ФОРМА	Учебные занятия (час.)							САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	Форма итоговой аттестации (зач., зач.с оценкой, экз.)
	ОБЩИЙ ОБЪЁМ	Аудиторные (контактная работа)					КОНТРОЛЬ СР		
		ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛЗ	ПЗ	КП-КР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 ОЧНО-ЗАОЧНОЕ	72				72				ЗАЧЕТ
3 ОЧНО-ЗАОЧНОЕ	72				72				ЗАЧЕТ
4 ОЧНО-ЗАОЧНОЕ	72				72				ЗАЧЕТ
5 ОЧНО-ЗАОЧНОЕ	72				72				ЗАЧЕТ
6 ОЧНО-ЗАОЧНОЕ	40				36			4	ЗАЧЕТ
ИТОГО	328								ЗАЧЕТ

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки ***54.03.05 Традиционное прикладное искусство***, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.11.2020 г. № 1450.

Разработчик: преподаватель Гурьева Е.С. _____

Рабочая программа рассмотрена на заседании Ученого совета

31.08.2026 г. протокол № 7.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) Б1.В.08 относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1. Дисциплины (модули), изучается на 1-3 курсах.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающиеся должны:

***Знать**:*

- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

- социально-гуманитарную ценностную роль;
- методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- 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.

***Уметь**:*

- 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;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Иметь навыки:

- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;
- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;
- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

Выпускник по направлению подготовки 54.03.05 Традиционное прикладное искусство, квалификация «бакалавр» в соответствии с задачами профессиональной деятельности и целями основной образовательной программы должен обладать следующими компетенциями:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии
		УК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	всего		в семестре(ах), часов				
	зач. ед.	часов	2	3	4	5	6
Объем образовательной программы дисциплины, всего:	**0**	**328**	**72**	**72**	**72**	**72**	**40**
в том числе:							
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), всего:		**324**	**72**	**72**	**72**	**72**	**36**
в том числе:							
аудиторные лекции, лекции в формате онлайн							
практические занятия (ПЗ), семинары (С) аудиторные, семинары в формате онлайн		324	72	72	72	72	
Самостоятельная работа		4					4
Контроль							
Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен):	зачет		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

2.1 Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Всего часов по плану	в том числе по видам учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа
			Всего	из них		
				лекции	семинарские (практические занятия)	
Раздел II. Практика	**2-6**	**328**				
Тема 2. Методико-практические занятия	2-6	10	10		10	
Тема 2/1. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом	2,3,5		6		6	
Тема 2/2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2,4		4		4	
Тема 2/3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	6	2				2
Тема 2/4. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	6	2				2

Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	2-6	82	82		82	
Тема 4. Гимнастика	2-6	62	62		62	
Тема 5. Спортивные игры	2-6	36	36		36	
Тема 6. Комплексные занятия	2-6	134	134		134	
Итого часов		**328**	324		324	4

2.3. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
Раздел 1I. Практика			
Тема №2. Методико-практические занятия: Тема №2/1. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)**	**324**	**2-6**
	Практическое занятие. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	2

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
	Практическое занятие. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	3
	Практическое занятие. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	4
	Практическое занятие. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	5
	Практическое занятие. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	2	6
Тема №2/2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Практическое занятие.** Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	2
	Практическое занятие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической	2	4

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
	подготовленности.		
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	18	2
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	18	3
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	18	4
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	18	5

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие.** Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	10	6
Тема №4. Гимнастика	**Практическое занятие.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	14	2
Тема №4. Гимнастика	**Практическое занятие.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	14	3
Тема №4. Гимнастика	**Практическое занятие.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных	14	4

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
	мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		
Тема №4. Гимнастика	**Практическое занятие.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	14	5
Тема №4. Гимнастика	**Практическое занятие.** Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	6	6

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы, дартс)	**Практическое занятие.** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	8	2
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы, дартс)	**Практическое занятие.** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	8	3
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы, дартс)	**Практическое занятие.** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	8	4
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы, дартс)	**Практическое занятие.** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	8	5
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы, дартс)	**Практическое занятие.** Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	4	6
Тема №6. Комплексные занятия	**Практическое занятие.** Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	30	2
Тема №6. Комплексные занятия	**Практическое занятие.** Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка.	30	3

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр
Тема №6. Комплексные занятия	Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).		
Тема №6. Комплексные занятия	**Практическое занятие.** Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	30	4
Тема №6. Комплексные занятия	**Практическое занятие.** Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	30	5
	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	14	6
Зачет			

2.4. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – *не предусмотрено.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Филина, Л. В. Физическая культура : учебно-методическая разработка для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство» / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2009.- 23 с.- Данные в формате .pdf (3,08 Мб).- Загл. с титул. экрана.- Режим доступа: локальный.- Текст. Изображения : электронные. (Локальный фонд)
2. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью.- 2-е изд., перераб. и доп. ; Высшая школа народных искусств (академия).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2021.- 107 с. : табл..- Библиогр. на с. 105.- ISBN 978-5-907193-96-3.- Текст. Изображения : непосредственные.
3. Шамрай, С. Д. Физическая культура в вузе художественно-творческой направленности : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» (по видам) / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2015.- 106 с.- ISBN 978-5-906697-21-9.- Данные в формате .doc (2,88 Мб).- Загл. с титул. экрана.- Режим доступа: локальный.- Текст. Изображения : электронные.

Дополнительная литература

1. Кереселидзе, А. Ш. Физическая культура : методические рекомендации к практическим занятиям по разделу дисциплины «Армспорт» для преподавателей вузов традиционного прикладного искусства / А. Ш. Кереселидзе ; Высшая школа народных искусств (институт).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2015.- 34 с.- ISBN 978-5-906694-21-9.- Данные в формате .doc (974 Кб).- Загл. с титул. экрана.- Режим доступа: локальный.- Текст. Изображения : электронные. (Локальный фонд)
2. Кереселидзе, А. Ш. Физическая культура : методические рекомендации к практическим занятиям по разделу дисциплины «Дартс» для преподавателей вузов традиционного прикладного искусства / А. Ш. Кереселидзе ; Высшая школа народных искусств (институт).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2016.- 35 с.- ISBN 978-5-906695-21-9.- Данные в формате .doc (2,79 Мб).- Загл. с титул.

экрана.- Режим доступа: локальный.- Текст. Изображения : электронные. (Локальный фонд)

3. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий.- Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.- 65 с.- ISBN 978-5-00032-250-5.- Текст : электронный // Университетская библиотека ONLINE.- URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 30.07.2026).- Режим доступа: по подписке.
4. Филина, Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня : методическое пособие для высших профессиональных учебных заведений по специальностям 070801 «Декоративно-прикладное искусство» и 070802 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» / Л. В. Филина, С. К. Рукавишникова ; Высшая школа народных искусств (институт).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2009.- 38 с.- Данные в формате .pdf (3,69 Мб).- Загл. с титул. экрана.- Режим доступа: локальный.- Текст. Изображения : электронные. (Локальный фонд)
5. Шамрай, С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционных художественных промыслов: монография в 2-х частях. Часть 1 / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью.- 2-е изд., перераб. и доп. ; Высшая школа народных искусств (академия).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2021.- 107 с. : табл..- Библиогр. на с. 77.- ISBN 978-5-907542-77-8.- Текст. Изображения : непосредственные.
6. Шамрай, С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) : методическое пособие для преподавателей вузов традиционного прикладного искусства / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт).- Санкт-Петербург : ВШНИ, 2015.- 104 с.- ISBN 978-5-906699-20-4.- Данные в формате .pdf (6,51 Мб).- Загл. с титул. экрана.- Режим доступа: локальный.- Текст. Изображения : электронные.

3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Российский университет традиционных художественных промыслов	http://www.vshni.ru/

2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	http://cnit.ssan.ru
11	ЭБС «электронно-библиотечная система Лань»	https://e.lanbook.com
12	Эбс «электронно-библиотечная система online»	https://biblioclub.ru/

3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- Microsoft Windows 10 Профессиональная (SP1)
- Microsoft Office 2016

1.4.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
141342 Московская область, Сергиево-Посадский г.о., р.п. Богородское, двлд. 51 Помещение № 21 Кабинет гуманитарных дисциплин Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий, семинаров, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций	посадочных мест – 18 комплект мебели для преподавателя – 1 меловая доска – 1 моноблок компьютерный Hiper – 1 монитор Philips – 1 компьютер Glite – 1 ноутбук HP подключение к сети Интернет лицензионное программное обеспечения: Windows, Microsoft Office.
141342 Московская область, Сергиево-	посадочных мест – 15

Посадский г.о., р.п. Богородское, двлд. 52 Помещение № 10 Библиотека, читальный зал Аудитория для организации самостоятельной работы и воспитательной работы	Моноблок Lenovo с подключением к сети Интернет – 1 принтер лазерный Samsung лицензионное программное обеспечения: Windows, Microsoft Office.
141342 Московская область, Сергиево-Посадский г.о., р.п. Богородское, двлд. 51 Помещение № 18 Спортивный зал	Практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащенном: спортивным оборудованием: Спортивный инвентарь, который регулярно обновляется по мере износа. степер TOPNERO – 1 шведская стенка для спортзалов – 2 подвесная боксерская груша – 1 стол для настольного тенниса – 1 маты спортивные – 30 силовой тренажер ATEMI – 1 Сетка волейбольная – 1 Мячи волейбольные – 8

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Является отдельным документом.

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины (модуля).

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований.

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов РУТХП.

Все локальные нормативные акты РУТХП по вопросам реализации данной дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.