

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево-Посадский институт игрушки – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (Академия)»
Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой
протокол №1
от 31.08. 2023
Зав. кафедрой
_____ Е.Б. Николаева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПИИ ВШНИ
_____ О.В. Озерова
31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сергиев Посад

2023

Программа составлена в соответствии с федеральными государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 05.05.2022 г. N 308

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчик: Костюкова О.В., преподаватель СПИИ ВШНИ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в т.ч. в форме практической подготовки	182
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	182
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч ¹	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	10	ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика		58	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	10	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции,		

¹ Объем часов на освоение тем распределяется образовательной организацией самостоятельно.

	прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	12	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление; способы прыжков в длину: («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, баховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, баховые упражнения для рук и ног), ОФП	12	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
	Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	12	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м(ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость (по семестрам)	12	
Раздел 3. Волейбол		32	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, подача по зонам. ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Комплексы упражнений по ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Передача мяча в парах сверху, снизу; передача в парах через сетку; подача на результат; подача по зонам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам (по семестрам)		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	4	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам (по семестрам)	4	
Раздел 4. Баскетбол		36	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Комплексы упражнений по ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	6	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). ОФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Техника защиты: техника передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	6	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство соревнований по баскетболу: техника и тактика игры; правила судейства; игра по упрощенным правилам, по правилам; изучение литературы по технике и правилам игры в баскетбол		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	
	Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола)	4	
Раздел 5. Гимнастика. ППФП		32	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) – вольно!». «По порядку – Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	4	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		ОК 04

Техника акробатических упражнений.	Кувырок вперед, назад. Стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучивание и выполнение акробатической связки (по курсам). Комплексы ритмической гимнастики. Знание терминологии; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений		ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде (по курсам). ППФП		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике (по курсам)	4	
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам)	4	
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		14	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального		

	воздействия (на всех последующих занятиях).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:		ОК 04 ОК 08
	Атакующие удары, нападающий удар «смеш»		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 37. Игра по правилам (по семестрам)	2	
Промежуточная аттестация			
Всего		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный комплекс № 102 для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной учебной работы обучающихся.

Перечень основного оборудования:

ноутбук с подключением к сети Интернет,
лыжный комплект, стеллажи для лыж, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, крепления для лыж,

стол для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса,

медболы, снаряд для подтягивания /отжимания ,

зеркало травмобезопасное,

тренажер для прессы,

тренажер для бицепсов,

мяч для фитнеса,

степ- платформы,

стенка гимнастическая,

перекладина навесная универсальная,

кольцо баскетбольное,

сетка баскетбольная,

мяч волейбольный,

сетка волейбольная,

эстафетная палочка,

металлический шкаф гантели,

стол для преподавателя, стулья.

Учебно-наглядные пособия:

демонстрационные материалы для проведения практических занятий.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

антивирусная защита Avast!, Windows, Microsoft Office.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд СПИИ ВШНИ имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основная литература:

Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.

Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.

Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.

Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Дополнительная литература:

Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.

Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.

Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.

Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с.

Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.

Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. □ 156 с.

Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.

Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.

Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 с.

Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.

Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.

Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.

Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – 156 с.

Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.

Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург: Ленинградский Государственный университет им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8290-0606-8.

Ильинич В. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др. – Москва: Гардарики. 2000. – 448 с.

Периодические издания:

ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2023.

Список авторских методических разработок:

Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.

Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.

Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.

Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. □ 156 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- 1 Высшая школа народных искусств (академия) <http://www.vshni.ru/>
- 2 FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) <http://fisunet.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](http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная_физкультура)
- 10 Основы физической культуры в Вузе <http://cnit.ssan.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы