

Департамент образования и науки города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

Специальность

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Москва

2021

**1. Наименование дисциплины:** ОГСЭ.05 Физическая культура.

**2. Цель и задачи освоения дисциплины:**

**Цель:** формирование у обучающихся основ физической культуры, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; формирование компетенций, направленных на установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; выработка потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

**Задачи:**

- формирование понимания роли физической культуры в развитии личности;
- приобретение знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- 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.

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и изучается на втором и третьем курсах с третьего по шестой семестры.

**4. Компетенции, необходимые для освоения дисциплины**

Для освоения дисциплины обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении дисциплин общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования.

**Личностные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметные:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

#### **Предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

**Общие компетенции:**

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.5 «Физическая культура» обучающийся должен

**Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**6. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы                | Всего часов | Семестры |    |    |    |
|-----------------------------------|-------------|----------|----|----|----|
|                                   |             | 3        | 4  | 5  | 6  |
| Контактная работа (всего)         | 118         | 32       | 38 | 28 | 20 |
| В том числе:                      |             |          |    |    |    |
| Лекции, уроки                     |             |          |    |    |    |
| Практические занятия, семинары    | 118         | 32       | 38 | 28 | 20 |
| Лабораторные занятия              |             |          |    |    |    |
| В том числе в интерактивной форме |             |          |    |    |    |
| Самостоятельная работа            | 50          | 32       | 8  | 10 |    |
| Консультация                      | 4           | 2        | 2  |    |    |

|                                      |            |           |           |           |                          |
|--------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|
| Формы промежуточной аттестации       |            | зачет     | зачет     | зачет     | Дифференцированный зачет |
| <b>Максимальная учебная нагрузка</b> | <b>172</b> | <b>66</b> | <b>48</b> | <b>38</b> | <b>20</b>                |

## 7. Структура и содержание дисциплины

### 7.1. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                      | Лекции, уроки | Практические занятия, семинары | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа | Всего/в том числе в интерактивной форме |
|-------|--|---------------|--------------------------------|----------------------|------------------------|---|
| 1.    | Научно-методические основы формирования физической культуры личности |               | 38                             |                      | 18                     | 56/38                                   |
| 2.    | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |               | 40                             |                      | 16                     | 56/40                                   |
| 3.    | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)              |               | 40                             |                      | 16                     | 56/38                                   |
|       | Консультация   |               |                                |                      |                        | 4                                       |
|       | <b>Всего:</b>  |               | <b>118</b>                     |                      | <b>50</b>              | <b>172/118</b>                          |

### 7.2. Содержание раздела дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                      | Содержание раздела (темы занятий)  |
|-------|--|--|
| 1.    | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | <p><b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p> <p>1.1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>1.1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание,</p> |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | <p>утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>1.1.3. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>1.1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс утренней физической зарядки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2) выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3) выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4) выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5) выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6) выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7) выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8) выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9) проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</li> </ol> |
| 2. | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | <p><b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b></p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.</p> <p><b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Кроссовая подготовка</p> <p><b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b></p> <p>2.3.1. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>2.3.2. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>2.3.3. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра</p> <p><b>Тема 2.4. Виды спорта по выбору.</b></p> <p>2.4.1. Аэробика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений</p> |
|--|--|---|

|    |   |  |
|----|---|--|
|    |   | <p>в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>2.4.2. Атлетическая гимнастика: Техника безопасности занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b>Тема 2.5. Плавание.</b></p> <p>Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Прикладные способы плавания. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием</p> |
| 3. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | <p><b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства,</p>   |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p><b>Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка</b><br/>Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре</p> |
|--|---|

### 7.3. Образовательные технологии

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                                      | Образовательные технологии (в том числе интерактивные) |
|-------|--|--|
| 1.    | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии     |
| 2.    | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии     |
| 3.    | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)              | Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии     |

### 8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в форме зачета (3,4 и 5 семестры) и дифференцированного зачета (6 семестр).

Конкретный перечень типовых контрольных заданий и иных материалов для оценки результатов освоения дисциплины, а также описание показателей и критериев оценивания компетенций приведен в фонде оценочных средств по дисциплине.

### 9. Методические рекомендации обучающимся по дисциплине, в том числе для самостоятельной работы:

На аудиторных занятиях используются интерактивные технологии, обеспечивающие качественное усвоение материала. Среди них: игровые и здоровьесберегающие технологии.

### **Игровые технологии:**

Игровые технологии – приемы и методы, характеризующиеся четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Реализация игровых приёмов и ситуаций на занятиях происходит по таким основным направлениям: дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве её средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

Игровым технологиям присущи следующие черты:

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая по желанию самого человека, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата («процедурное удовольствие»);
- творческий, в значительной мере импровизационный, активный характер этой деятельности («поле творчества»);
- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция («эмоциональное напряжение»);
- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

При использовании игровых технологий на занятиях необходимо соблюдение следующих условий:

- 1) соответствие игры учебно-воспитательным целям;
- 2) доступность для обучающихся данного возраста;
- 3) умеренность в использовании игр на занятиях.

### **Здоровьесберегающие технологии:**

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяется несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы, и формы работы:

**Медико-гигиенические технологии (МГТ).** К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

**Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).** Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немоощного.

**Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).** Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

**Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).** *сохранение здоровья* рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)** подразделяются на подгруппы:

**а) организационно-педагогические технологии (ОПТ)**, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

**б) психолого-педагогические технологии (ППТ)**, связанные с непосредственной работой педагога на занятиях. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

**в) учебно-воспитательные технологии (УВТ)**, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

– **социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только обучающихся, но и их родителей, а также педагогов;

– **лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)** составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья обучающихся.

#### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- принцип ненанесения вреда;
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся;
- комплексный, междисциплинарный подход;
- принцип медико-психологической компетентности учителя;
- принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий;
- приоритет позитивных воздействий над негативными (запретами, порицаниями);
- приоритет активных методов обучения;
- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий;
- принцип формирования ответственности обучающихся за свое здоровье;
- принцип отсроченного результата;
- принцип контроля за результатами.

**Выполнение самостоятельной работы вне организаций, реализующих физкультурно-оздоровительную деятельность:**

- выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики;
- соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений;
- режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями;
- изучение правил игры волейбол, баскетбол, настольный теннис; элементы судейства в игровых видах спорта; правила техники безопасности при занятиях;
- закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;
- плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах;
- выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.

**10. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Выполнение самостоятельной работы вне организаций, реализующих физкультурно-оздоровительную деятельность:

- выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики;
- соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений;
- режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями;
- изучение правил игры волейбол, баскетбол, настольный теннис; элементы судейства в игровых видах спорта; правила техники безопасности при занятиях;
- закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;
- плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах;
- выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.

| Вид самостоятельной работы   | Количество часов/<br>зачетных единиц | Семестры |   |   |
|--|--------------------------------------|----------|---|---|
|  |                                      | 3        | 4 | 5 |
| Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. | 6                                    | 2        | 2 | 2 |
| Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах;   | 14                                   | 10       | 2 | 2 |

|   |           |           |          |           |
|---|-----------|-----------|----------|-----------|
|   |           |           |          |           |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;                                       | 12        | 8         | 2        | 2         |
| Изучение правил игры волейбол, баскетбол, настольный теннис; элементы судейства в игровых видах спорта; правила техники безопасности при занятиях | 10        | 8         |          | 2         |
| Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики;  | 8         | 4         | 2        | 2         |
| <b>Всего:</b>   | <b>50</b> | <b>32</b> | <b>8</b> | <b>10</b> |

**11. Основная и дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины:**

**а) основная литература**

**Физическая культура** : учебник и практикум для СПО/ А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

**Аллянов, Ю. Н.** Физическая культура : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.

**Алхасов, Д. С.** Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО/ Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

**б) дополнительная литература**

**Физическая культура** : учебное пособие для СПО/ Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

**Жданкина, Е. Ф.** Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

**Психология физической культуры и спорта** : учебник и практикум для СПО/ А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018.

**Никитушкин, В. Г.** Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО/ В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

**Самостоятельная работа студента по физической культуре** : учебное пособие для СПО/ Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

## **12. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

- <https://resources.mgpu.ru/findbooks.php?pagenum=9>
- <https://resources.mgpu.ru/discplist.php?mode=library>
- [www.mgpu.ru](http://www.mgpu.ru)
- [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>
- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

## **13. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы**

Видеозаписи, связанные с программой курса, компьютерные демонстрации и презентации, технические возможности для их просмотра и прослушивания. Свободный доступ в Интернет, наличие компьютерных программ общего назначения.

Операционные системы: семейства Windows (не ниже Windows XP), Linux.

## **14. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Реализация учебной дисциплины требует наличия

спортивного зала: сетка волейбольная, стол теннисный, баскетбольный щит с кольцом, гимнастические скамейки, гимнастические маты, барьер школьный, мячи баскетбольные, мячи волейбольные;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговые дорожки 200 м с футбольным полем, (спортивное ядро), ворота футбольные, трибуны на 100 чел., закрытая баскетбольная площадка, щит с кольцом, ворота для ручного мяча, брусья, перекладина.