

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 валиологической 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-смысовых 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
Максимальная учебная нагрузка	172	66	48	38	20

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
	Всего:	118			50	172/118

7.2. Содержание раздела дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы занятий)
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</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, врабатывание,</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"> 1) выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2) выполнение комплексов утренней гимнастики. 3) выполнение комплексов упражнений для глаз. 4) выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5) выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6) выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7) выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8) выполнение комплексов упражнений при сколиозе, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9) проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</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. 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>Тема 2.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</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>Тема 2.3. Спортивные игры.</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. Подача 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>Тема 2.4. Виды спорта по выбору.</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 "головы" 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 групп. 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>Тема 2.5. Плавание.</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. Проплыивание 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. Проплыивание 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>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</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>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка</p> <p>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, соскаивания 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, выделяются 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 немощного.

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 дезаптационных 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/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
Всего:	50	32	8	10

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
- www.fipi.ru
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosspорт.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.