

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.5 Физическая культура**

Специальность  
**44.02.01 Дошкольное образование**

Москва  
2018

**1. Наименование дисциплины:** ОГСЭ.5 Физическая культура.

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

**Цель:** формирование физической культуры личности.

**Задачи:**

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

**3. Место дисциплины в структуре ОП СПО:**

Дисциплина ОГСЭ.5 «Физическая культура» относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла и изучается в восьмом семестре.

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

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен иметь знания и умения, полученные при освоении дисциплины БД.3 «Физическая культура» общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования:

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
  - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным, подвижным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

А также следующие образовательные результаты:

### **Личностные:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным, подвижным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### **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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

- ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
- ОК.10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

**Трудовую функцию: Развивающая деятельность**

**Трудовые действия:**

- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

**Профессиональные компетенции:**

- ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие
- ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима

**Трудовую функцию: Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования**

**Трудовые действия:**

- организация видов деятельности, осуществляемых в раннем и дошкольном возрасте: предметной, познавательно-исследовательской, игры (ролевой, режиссерской, с правилом) продуктивной: конструирование, создания обеспечение игрового времени и пространства;

**Профессиональные компетенции:**

- ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста

**В результате освоения дисциплины 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 по видам учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	182	36	40	28	32	26	20
В том числе:							
Лекции, уроки							

Практические занятия, семинары	182	36	40	28	32	26	20
Лабораторные занятия							
В том числе в интерактивной форме	364	72	80	56	64	52	40
Самостоятельная работа	182	36	40	28	32	26	20
Формы промежуточной аттестации		Иные	Иные	Иные	Иные	Иные	Зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>364</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>52</b>	<b>40</b>

## 7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

### 7.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	занятия, семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		60			60	120/120
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		61			61	122/122
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		61			61	122/122

### 7.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Научно-методические основы формирования	Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 1.1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.

физической культуры личности	<p>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, 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</p>
------------------------------	--

		<p>воспитания.</p> <p>1.1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>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.	<p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p>	<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 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</p>



	<p>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</p>
--	---

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 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.

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

Тема 2.5. Плавание.

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.

		<p>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 600 м. Проплавание 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.	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. 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, 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. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов</p>

		<p>профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 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, 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, здоровье сберегающие технологии
2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии

### 7.4. Образовательные результаты обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Коды компетенций			
	ОК 1-11	ПК 1.1	ПК 1.3	ПК 3.2
Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	ОК 1-11	ПК 1.1	ПК 1.3	ПК 3.2
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	ОК 1-11	ПК 1.1	ПК 1.3	ПК 3.2
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 1-11	ПК 1.1	ПК 1.3	ПК 3.2

## **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.

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 указания для обучающихся при освоении дисциплины**

При проведении учебных занятий используются следующие образовательные технологии (в том числе интерактивные):

### **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 учащихся 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.

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

2.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.

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

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

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

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

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

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, 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 учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только учащихся, 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 учащихся.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

1. Принцип ненанесения вреда
2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся

4. Принцип непрерывности и преемственности
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися
6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся
7. Комплексный, междисциплинарный подход
8. Принцип медико-психологической компетентности учителя
9. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий
10. Приоритет позитивных воздействий над негативными (запретами, порицаниями)
11. Приоритет активных методов обучения
12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий
13. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье
14. Принцип отсроченного результата
15. Принцип контроля за результатами

#### **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.

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

##### **а) основная литература**

1. **Физическая культура** [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=414686&linkid=1414686>

<http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/165183/>

2. **Физическая культура** [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2018.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=449177&linkid=1>

449177

<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

3. **Аллянов, Юрий Николаевич.** Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Аллянов, Юрий Николаевич ; Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434979&linkid=1434979>

<https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

#### **б) дополнительная литература:**

1. **Алхасов, Дмитрий Сергеевич.** Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018.

<https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury>  
458015

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=458015&linkid=1>

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

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

2. <http://www.mosспорт.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

#### **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 универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира (включая электронный) или место для стрельбы; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

1. Спортивный зал:

- расположение: 105264, город Москва, Измайловский бульвар, дом 19, цокольный этаж;



- снаряды в зале: гимнастические стенки: 1 шт.; 2 настенных тренажера, баскетбольные щиты – 4 шт.; волейбольная сетка; гимнастическое бревно – 2 шт.; скамейки гимнастические – 10 шт.

- специальное оборудование спортивного зала: мячи баскетбольные, маты для прыжков в высоту, маты для гимнастики, стойки с планкой, теннисные столы – 4 шт., теннисные ракетки, сетки для теннисных столов.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- расположение: 105264, город Москва, Измайловский бульвар, дом 19;

- футбольное поле: стандартные ворота – 2 шт.;

- баскетбольная площадка – 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;

- волейбольная площадка – металлические стойки для крепление волейбольных/баскетбольных сеток;

- силовой городок (металлический) – комплекс гимнастических стенок, комплекс перекладин, рукоходы, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле: стандартные ворота – 2 шт.;

- баскетбольная площадка – 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;

- волейбольная площадка – металлические стойки для крепление волейбольных/баскетбольных сеток;

- силовой городок (металлический) – комплекс гимнастических стенок, комплекс перекладин, рукоходы, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.