

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 05 «Физическая культура»**

Специальность

**51.02.01 Народное художественное творчество  
(по видам)**

Москва  
2018

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

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

**Цель:** формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включения в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

**Задачи:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3. Место дисциплины в структуре программы:** учебная дисциплина ОГСЭ 05. «Физическая культура» к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) (далее – ОП СПО), является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

**4. Образовательные результаты, необходимые для освоения дисциплины**

Для освоения дисциплины ОГСЭ 05. «Физическая культура» обучающемуся необходимо владеть знаниями и умениями, полученными при освоении образовательной программы среднего общего 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).

#### **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.

#### 5. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

##### **Общие компетенции:**

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

ОК 3. Решать проблемы, 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 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

##### **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	Семестр			
		3	4	5	6
Контактная работа (всего)	144	32	42	32	38
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	144	32	42	32	38
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
В том числе в интерактивной форме	144	32	42	32	38
Самостоятельная работа (всего)	144	32	42	32	38
в том числе:					
Форма промежуточной аттестации:		Дифференцированный зачет 3,4,5,6 семестры			
<b>Максимальная учебная нагрузка В том числе:</b>	<b>288</b>	<b>64</b>	<b>84</b>	<b>64</b>	<b>76</b>

## 7. Структура и содержание дисциплины

### 7.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1	Раздел 1. Легкая атлетика.		32		32	64/32
2	Раздел 2. Спортивные игры		42		42	84/42
3	Раздел 3. Гимнастика (в том числе в рамках МДК «Хореографическая подготовка»)		32		32	64/32
4	Раздел 4. Подвижные игры		38		38	76/38

### 7.2. Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Легкая атлетика.	Тема 1.1 Обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Ознакомление и разучивание специальных прыжково-беговых упражнений.
	Тема 1.2 Обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой финиширования. Повторная тренировка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
	Тема 1.3. Обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой финиширования. Повторная тренировка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.
	Тема 1.4. Бег на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Техника финиширования. Повторная тренировка. Закрепление и совершенствование

	<p>техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Тема 1.5. Бег на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Техника финиширования. Повторная тренировка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Тема 1.6. Обучение технике прыжков в длину Знакомство с техникой прыжков в длину с разбега. Овладение техникой отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием и техникой приземления.</p> <p>Тема 1.7. Прыжки в длину. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Овладение техникой отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием и техникой приземления.</p> <p>Тема 1.8. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км. Разучивание общеразвивающих и специальных подготовительных упражнения в беге на средние и длинные дистанции. Пробегание отрезков дистанции с ускорением на финише.</p> <p>Тема 1.9 Специальные беговые упражнения в беге на короткие дистанции. Совершенствование навыка выполнения упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Специальные прыжково-беговые упражнения.</p> <p>Тема 1.10. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения, тренировка в беге на 1 км. Разучивание общеразвивающих и специальных подготовительных упражнения в беге на средние и длинные дистанции. Пробегание отрезков дистанции с ускорением на финише.</p> <p>Тема 1.11. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега с низкого старта и бега по дистанции. Разучивание комплекса упражнений для улучшения техники бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения и упражнения с отягощением.</p> <p>Тема 1.12. Совершенствование техники эстафетного бега на короткие дистанции: передача эстафетной палочки. Овладение техникой эстафетного бега на короткие дистанции. Беговые эстафеты по круговой дорожке. Обучение передаче и приему эстафетной палочки.</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p>Тема 2.1 Волейбол. Обучение приему и передаче мяча сверху. Овладение техникой приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Основные передачи: вперед с опоры, назад за голову с опоры, назад за голову в прыжке, вперед в прыжке. Техника передачи сверху двумя руками вперед с опоры. Тренировочные упражнения</p>

<p>Тема 2.2. Волейбол. Обучение приему и передаче мяча сверху. Овладение техникой приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Основные передачи: вперед с опоры, назад за голову с опоры, назад за голову в прыжке, вперед в прыжке. Техника передачи сверху двумя руками вперед с опоры. Тренировочные упражнения</p>
<p>Тема 2.3. Волейбол. Обучение приему и передаче мяча снизу. Овладение техникой приема и передач мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей). Подготовительные упражнения. <i>Упражнения с мячом. Передача мяча на месте Передача мяча после перемещений.</i> Тренировочные упражнения.</p>
<p>Тема 2.4. Волейбол. Обучение приему и передаче мяча снизу. Овладение техникой приема и передач мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей). Подготовительные упражнения. <i>Упражнения с мячом. Передача мяча на месте Передача мяча после перемещений.</i> Тренировочные упражнения.</p>
<p>Тема 2.5. Волейбол. Обучение подаче мяча снизу и сбоку. Разучивание подач мяча снизу и сбоку. Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Боковая подача мяча. Тренировочные упражнения.</p>
<p>Тема 2.6. Волейбол. Обучение подаче мяча снизу и сбоку. Разучивание подач мяча снизу и сбоку. Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Боковая подача мяча. Тренировочные упражнения.</p>
<p>Тема 2.7. Волейбол. Обучение подаче мяча сверху. Овладение техникой выполнения верхней прямой подачи. Подготовительные упражнения. Удары по мячу всей ладонью, ребром ладони, ее основанием, кулаком. Тренировочные упражнения</p>
<p>Тема 2.8. Волейбол. Обучение приему и передаче мяча в падении. Овладение приемом и передачей мяча в падении. Подготовительные упражнения. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Тренировочные упражнения</p>
<p>Тема 2.9. Волейбол. Обучение приему и передаче мяча одной рукой. Овладение приемом и передачей мяча одной рукой. Подача снизу одной рукой и прием подачи. Подача сверху одной рукой и прием подачи. Тренировочные упражнения.</p>
<p>Тема 2.10. Волейбол. Тренировка приема мяча сверху в парах. Тренировка приёма мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Приём мяча сверху над собой (40-50 раз), передача мяча через сетку партнёру (передача в руки). Тренировочные упражнения.</p>
<p>Тема 2.11. Волейбол. Тренировка приема мяча сверху в парах. Тренировка приёма мяча сверху двумя руками через сетку в парах. Приём мяча сверху над собой (40-50 раз), передача мяча через сетку партнёру (передача в руки). Тренировочные упражнения.</p>

	<p>Тема 2.12. Волейбол. Тренировка приема и передаче мяча снизу в парах. Тренировка приёма мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Приём передач мяча снизу через сетку партнёру (передача в руки). Тренировочные упражнения.</p>
	<p>Тема 2.13. Волейбол. Тренировка приема и передаче мяча снизу в парах. Тренировка приёма мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Приём передач мяча снизу через сетку партнёру (передача в руки). Тренировочные упражнения.</p>
	<p>Тема 2.14. Волейбол. Совершенствование навыков. Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра.</p>
	<p>Тема 2.15. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Изучение правил игры в настольный теннис. Овладение методикой проведения разминки. Предупреждение травматизма. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p>
	<p>Тема 2.16. Настольный теннис. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки Общие правила тренировки передвижений. Знакомство с передвижениями: бесшажные шаги, прыжки, рывки в настольном теннисе.</p>
	<p>Тема 2.17. Настольный теннис. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар. Знакомство с техническими приёмами игры: подача, подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар.</p>
	<p>Тема 2.18. Настольный теннис. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар. Овладение техническими приёмами игры настольный теннис: подача, подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар.</p>
	<p>Тема 2.19. Настольный теннис. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Овладение стратегией и тактикой игры в настольный теннис. Основы тактики игры. Классификация тактики и стилей игры. Тактика подач и приёма подач игры, стили игры. Тактические комбинации.</p>
	<p>Тема 2.20. Настольный теннис. Совершенствование техники игры. Совершенствование навыков игры в настольный теннис, отработка различных тактик.</p>
<p><b>Раздел 3. Гимнастика (в том числе в рамках МДК «Хореографическая подготовка»)</b></p>	<p>Тема 3.1. Основные гимнастические упражнения Основы техники гимнастических упражнений. Закономерности, лежащие в основе техники. Силовые и маховые упражнения. Статические упражнения и силовые перемещения. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.</p>
	<p>Тема 3.2. Строевые упражнения. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршрутовка.</p>
	<p>Тема 3.3.</p>



	<p>Акробатические упражнения Акробатические упражнения - "мост", стойка на лопатках, кувырки. Изучение техники.</p>
	<p>Тема 3.4. Упражнения с гимнастической палкой. Овладение техникой гимнастических упражнений с палкой. Разучивани гимнастических упражнений с палкой, направленные на развитие координационных способностей.</p>
	<p>Тема 3.5. Упражнения с гимнастической палкой. Техника выполнения гимнастических упражнений с палкой. Гимнастические упражнения с палкой, направленные на развитие координационных способностей.</p>
	<p>Тема 3.6. Совершенствование техники упражнений с гимнастической палкой. Техника выполнения гимнастических упражнений с палкой. Гимнастические упражнения с палкой, направленные на развитие координационных способностей.</p>
	<p>Тема 3.7. Упражнения с мячом. Разучивание упражнений с набивными и большими мячами. Упражнения с мячом, выполняемые стоя. Упражнения с мячом в стойке на коленях.</p>
	<p>Тема 3.8. Упражнения с обручем. Разучивание упражнений с обручем. Повороты обруча, вращения обруча, перекаты обруча</p>
	<p>Тема 3.9. Совершенствование техники упражнений с мячом, обручем. Упражнения с набивными и большими мячами. Упражнения с мячом, выполняемые стоя. Упражнения с мячом в стойке на коленях. Упражнения с обручем. Повороты обруча, вращения обруча, перекаты обруча</p>
	<p>Тема 3.10. Упражнения на внимание, висы и упоры, Разучивание упражнений на висы и упоры, чистые и смешанные висы и упоры, упражнения в чистом висе. Упражнения на развитие внимания и концентрацию внимания.</p>
	<p>Тема 3.11. Упражнения на внимание, висы и упоры Упражнения на висы и упоры, чистые и смешанные висы и упоры, упражнения в чистом висе. Упражнения на развитие внимания и концентрацию внимания.</p>
<b>Раздел 4. Подвижные игры</b>	<p>Тема 5.1. Игры в различных видах спорта. Бадминтон. Правила игры в бадминтон. Правильное перемещение по площадке. Обучение различным способам держания ракетки. Имитация упражнений без ракетки и без волана, с ракеткой и без волана, с ракеткой и подвесным воланом. Обучение основной стойке при подаче, при приеме подачи, при ударах. Жонглирование воланом. Обучение подаче. Обучение ударам. Обучение замаху при ударах.</p>
	<p>Тема 5.2. Игры по упрощенным правилам. Бадминтон. Бадминтон по упрощенным правилам. Правила одиночной игры. Ознакомление с простыми тактическими комбинациями на 2-3 удара.</p>
	<p>Тема 5.3. Игры по правилам. Бадминтон. Ознакомление с парными взаимодействиями и парной игрой. Элементарные тактические задачи. Игровые</p>

	комбинации. Система счета.
	Тема 5.4. Игры в движении. Учебная игра в бадминтон.
	Тема 5.5. Игры с элементами эстафет. Эстафета с воланом. Парная эстафета на основе элементов игры в бадминтон.
	Тема 5.6. Игры с мячом. Эстафета с мячом. Парная эстафета на основе элементов игры в баскетбол, настольный теннис, волейбол.
	Тема 5.7. Подвижные игры силовой направленности Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.
	Тема 5.8. Подвижные игры скоростной направленности Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.
	Тема 5.9. Игры малой подвижности Изучение игр малой подвижности, особенности, техники, возможности использования в профессиональной деятельности
	Тема 5.10. Игры в городской среде Изучение спектра подвижных игр, легко реализуемых в условиях города. Особенности, техники.

### 7.3. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии
2.	Раздел 2. Спортивные игры	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии
3.	Раздел 3. Гимнастика (в том числе в рамках МДК «Хореографическая подготовка»)	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии
4.	Раздел 4. Подвижные игры	

### 7.4 Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции				
	ОК2	ОК3	ОК4	ОК6	ОК8
Раздел 1. Легкая атлетика	ОК2	ОК3	ОК4	ОК6	ОК8
Раздел 2. Спортивные игры	ОК2	ОК3	ОК4	ОК6	ОК8
Раздел 3. Гимнастика	ОК2	ОК3	ОК4	ОК6	ОК8
Раздел 5. Подвижные игры	ОК2	ОК3	ОК4	ОК6	ОК8

### 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 немоощного.

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

Вид самостоятельной работы	Количество часов	Семестры			
		3	4	5	6
подготовка к практическим занятиям.	40	9	12	9	10
работа с информационными компьютерными технологиями	26	6	7	6	7
задания на поиск и обработку	26	6	7	6	7

информации					
написание рефератов и докладов	28	7	7	7	7
работа с литературой.	24	4	9	4	7
Всего:	144	32	42	32	38

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

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение общеобразовательной 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=1>

414686

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

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

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434979&linkid=1>

434979

<https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura#page/1>

3. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).

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

458015

<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415991>

**б) дополнительная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2017. - Добавлено: 04.07.2017.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434975&linkid=1>

434975

<https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura#page/1>

2. Жданкина, Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. - М. : Юрайт, 2018.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=435003&linkid=1>

435003

<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-415309>

3. Капилевич, Леонид Владимирович. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Л.В. Капилевич. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=454973&linkid=1>

454973

<https://biblio-online.ru/book/fiziologiya-cheloveka-sport-429567>

4. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / В.В. Ягодин. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=467542&linkid=1>

467542

<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-429814>

5. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 375 с. — (Серия : Антология мысли).

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=448202&linkid=1448202>

<https://biblio-online.ru/book/pedagogika-izbrannye-trudy-415158>

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

1. Информационно-просветительский портал. Физическое воспитание.  
<http://www.eduhmao.ru/info/1/3814/>, <http://www.eduhmao.ru/>
2. Теория и методика физического воспитания.  
[http://www.twirpx.com/files/physical\\_training/training/](http://www.twirpx.com/files/physical_training/training/),  
<http://www.twirpx.com/file/14469/>
3. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал.  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРЕК/>
4. Физическая культура. Научно-методический журнал.  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
5. Физкультура и спорт. <http://fkis.ru/?id=341>
6. Электронная библиотека. <http://www.lib.ua-ru.net/disser/ru/code-13.00.04.html>
7. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
8. РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
9. РИНЦ <http://elibrary.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 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 и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий расположены по адресу: 121170, город Москва, улица Поклонная, дом 2.
2. Оснащение спортивного зала включает в себя:
  - гимнастические стенки – 1 шт.;
  - настенные тренажеры – 2 шт.;
  - баскетбольные щиты – 4 шт.;
  - волейбольная сетка – 1 шт.;
  - гимнастические бревна – 2 шт.;
  - скамейки гимнастические – 10 шт.;
  - специальное оборудование: мячи баскетбольные, маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой;
  - теннисные столы - 4 шт., ракетки, сетки для теннисных столов.
3. Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий включает в себя:
  - футбольное поле: стандартные ворота – 2 шт.;

- баскетбольная площадка: 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;
- волейбольная площадка: металлические стойки для крепления волейбольных сеток;
- силовой городок (металлический);
- комплекс гимнастических стенок;
- комплекс перекладин;
- рукоходы;
- прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.