

Приложение

к ППССЗ по специальности
53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.10. «Физическая культура»

Пенза, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУП.10. «Физическая культура» является обязательной частью ОУЦ.00 Общеобразовательного учебного цикла ОУП.00 «Обязательные предметные области» основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 10.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: Формирование знаний, умений и компетенций в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» отражает
ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12	<ul style="list-style-type: none">- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Обязательная часть - 216 часов

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	216 часов
в т. ч.:	
теоретическое обучение	35
практические занятия	94
курсовая работа	-
контрольная работа	7
<i>Самостоятельная работа</i>	72
Промежуточная аттестация: Зачет в 1-4 семестрах	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: **ОУП. 10. «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, контрольные работы, самостоятельные работы, курсовая работа (проект)	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс, 1 семестр		32	
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Лекция: инструкция по технике безопасности. Цели и задачи курса	Содержание учебного материала: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Развитие двигательной активности. ОРУ, ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения.	1	
Тема 1.2. Развитие скоростных навыков: выносливости,	Содержание учебного материала: Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции		

быстроты, скорости.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения.	1	
Тема 1.3 Развитие скоростных качеств, ГТО	Содержание учебного материала: Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции, упражнения на восстановление дыхания	5	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции, упражнения на восстановление дыхания		
	Контрольно – оценочные работы: Прием к.н.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткие дистанции	3	
Тема 1.4. Основы техники бега и ходьбы	Содержание учебного материала: Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы. Специальные упражнения ходока.	4	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения ходока. Прогулочная ходьба 2 – 3 км.	2	
Тема 1.5. Основы техники бега и ходьбы, ГТО	Содержание учебного материала: Отличие бега по шоссе от бега по стадиону, грунту. Ударные перегрузки. Оценка нагрузки в беге. Варьирование продолжительности и интенсивности в беге на выносливость. Длительный равномерный и переменный бег	3	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.		

	Контрольно-оценочная работа: Прием к.н.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный равномерный и переменный бег. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой	2	
Тема 1.6. Основы техники прыжков.	Содержание учебного материала: Специальные упражнения прыгуна: прыжки в длину с места, тройной, с ноги на ногу. Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе.	4	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной. Многократные прыжки с разбега в обозначенное место приземления		
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на 100 м. ОРУ, ОФП	2	
Тема 1.7 Развитие выносливости, кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП	Содержание учебного материала: Развитие выносливости, кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, упражнения на восстановление дыхания	4	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.		
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, упражнения на восстановление дыхания	2	
Тема 1.8. Развитие выносливости Кросс.	Содержание учебного материала: Кросс. Бег на 2 км – девушки; Бег на 3 км – юноши. Комплекс О.Р.У. №1. Зачет на 60 м, 100 м. Девушки – 2 км, юноши – 3 км.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. Развитие выносливости Кросс.		

	Контрольно – оценочная работа: Зачет на 60 м, 100 м. Девушки – 2 км, юноши – 3 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, упражнения на восстановление дыхания	3	
	Промежуточная аттестация: зачет	2	
<i>Раздел 2. Гимнастика и акробатика.</i>			
1 курс, 2 семестр		40	
Тема 2.1. Обучение строевым упражнениям: построение, передвижение, ОРУ, ОФП	Содержание учебного материала: Теоретические сведения и инструктаж по технике безопасности	1	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	1	
Тема 2.2. Обучение технике кувырка вперед, стойке на лопатках	Содержание учебного материала: Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц	6	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. Обучение технике кувырка вперед, стойке на лопатках		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	3	
Тема 2.3 Атлетическая	Содержание учебного материала: Основы техники основным элементам силовых упражнений без снарядов, с отягощениями и на тренажерах.	6	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5,

гимнастика	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.		ЛР9,ЛР12
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	3	
Тема 2.4 ОФП. подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала: ОРУ, ОФП, подготовка к сдаче норм ГТО упражнения на восстановление дыхания. Движения на месте. Построение в шеренгу, колонну, круг.	1	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	4	
	Контрольно-оценочная работа: Сдача контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	3	
Тема 2.5. ОФП. подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места	1	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	6	
	Контрольно-оценочная работа: Сдача контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину с места	4	
<i>Раздел 3. Спортивные игры</i>			

Тема 3.1. Спортивные игры - баскетбол . Теоретические сведения и инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала: Теоретические сведения и инструктаж по технике безопасности	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	2	
Тема 3.2. Обучение технике игры. Обучение технике перемещений: бег, прыжки	Содержание учебного материала: Обучение технике игры. Обучение технике перемещений: бег, прыжки. Передвижения в нападении	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	Практическое занятие: ОРУ, ОФП, бег лицом вперед, бег спиной вперед, Повороты: повороты на месте, вперед, назад. Остановки: остановки двумя шагами. Передвижения в защите, ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	4	
	Промежуточная аттестация: зачет	2	
2 курс, 3 семестр		32	
Тема 3.3. Обучение технике нападения	Содержание учебного материала: 1. Обучение технике нападения. 2. Обучение технике ловли и передачи мяча 3. Обучение технике перемещений: приставные шаги и остановка	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	Практическое занятие: Стойка нападающего игрока, стойка баскетболиста в нападении стойки готовности, стойка игрока владеющего мячом. Стойки защитника: стойка с параллельной постановкой стоп, стойка с выставленной ногой вперед	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	3	
Тема 3.4. Обучение технике перемещений: повороты Обучение технике штрафных бросков. Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала:	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Действия игры с мячом. Стойка нападающего игрока, стойка баскетболиста в нападении стойки готовности, стойка игрока владеющего мячом. Стойки защитника: стойка с параллельной постановкой стоп, стойка с выставленной ногой вперед. Обучение технике ведения мяча. Обучение технике штрафных бросков		
	Практическое занятие:	4	
	Повороты: повороты на месте, вперед, назад. Остановки: остановки двумя шагами. Передвижения в защите, ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП, ОРУ	3	
Тема 3.5. Спортивные игры – волейбол Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол	Содержание учебного материала:	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	1. Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.3. Игра в волейбол.		
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	2	
Тема 3.6 Совершенствование	Содержание учебного материала: Совершенствование техники нападающего удара 2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне 3. Игра в волейбол.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12

техники нападающего удара	Практическое занятие: Совершенствование техники нападающего удара 2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне 3. Игра в волейбол	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	4	
Тема 3.7. Контроль техники верхней и нижней передачи мяча	Содержание учебного материала: Игра в волейбол. Контроль техники верхней и нижней передачи мяча	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	4	
	Промежуточная аттестация: зачет	2	
<i>2 курс, 4 семестр</i>		40	
<i>Раздел 4 . Лыжная подготовка</i>			
Тема 4.0. Лыжная подготовка Лекция «Оздоровительное значение лыжного спорта». Инструкция по	Содержание учебного материала: Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Общие требования безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Приемы строевой подготовки: команда «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!». Ходьба (быстрая 10-15 мин.). Чередование медленного бега с ходьбой 15-20мин. Медленный бег 15-20. Специальные беговые упражнения 10-15 упражнений Общеразвивающие упражнения (на месте) - 10 упражнение	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12

технике безопасности.	Практическое занятие: Имитация попеременно-двухшажного хода на месте (переменная работа, затем с добавлением работы ног (переменные прыжки вперед-назад); Имитация одновременно безшажного хода (на месте), Имитация одновременно одношажного хода (на месте), Изучение шаговой имитации в подъем (без палок, попеременно двухшажный ход) Изучение прыжковой имитации в подъем без палок. Подбор лыжного инвентаря (ботинок, лыж, палок). Обучение смазки лыж по погоде. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Становление на лыжи, обучение основным ходам классического стиля	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП, лыжные прогулки	2	
Тема 4.1. Обучение технике попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала: Обучение основам техники одновременного двухшажного хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон 2-3 градуса с активным отталкиванием руками; выполнение хода на равнине. Обучение основам техники попеременного четырехшажного хода: маятникообразные движения палками на месте (правой, левой, поочередно двумя); имитация движений рук на месте в сочетании со ступающими шагами по рыхлому снегу.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. Прохождение дистанции 3-5 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции 3-5 км	2	
Тема 4.2. Обучение технике одновременного безшажного хода	Содержание учебного материала: Имитация одновременно безшажного хода (на месте) Становление на лыжи, совершенствование основных ходов классического стиля (попеременный двухшажный ход, одновременным ходам).	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции 3-5 км	2	

Тема 4.3. Обучение основам техники попеременного четырехшажного хода	Содержание учебного материала: Обучение основам техники попеременного четырехшажного хода: маятникообразные движения палками на месте (правой, левой, поочередно двумя); имитация движений рук на месте в сочетании со ступающими шагами по рыхлому снегу. Обучение основам техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные: имитация перехода на месте; выполнение перехода с имитацией работы	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Основы техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника: передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции 3-5 км	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала: Совершенствование техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Основы техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника: передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног.	1	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	4	
	Контрольно-оценочная работа Прохождение дистанции без учета времени	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение дистанции	3	
<i>Раздел 5. Легкая атлетика</i>			
Тема 5.0	Содержание учебного материала: Развитие скоростных качеств; скоростной выносливости, скорости, быстроты.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5,

Развитие скоростных качеств; скоростной выносливости, скорости, быстроты.	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	ЛР9,ЛР12
	Самостоятельная работа обучающихся: Практическое занятие.	2	
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Бег на средние дистанции — 300м, 500м	Содержание учебного материала: Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Бег на средние дистанции — 300м, 500м	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на средние дистанции	2	
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Бег на средние дистанции — 300м, 500м	Содержание учебного материала: Развитие скоростных качеств; скоростной выносливости, скорости, быстроты. бег на короткие дистанции 60 м, 100 м, бег на средние дистанции — 300м, 500м	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег на средние дистанции	2	
Тема 5.3. Бег на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км.	Содержание учебного материала: Бег на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП	2	
Промежуточная аттестация: зачет		2	
Всего:		216/144/72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал.

Оборудования спортивного зала:

- тренажер на все группы мышц;
- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- обручи;
- скакалки;
- рулетка металлическая,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные).

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура - М., Издательский центр Академия, - 2020
2. Кузнецов В.С, Физическая культура- М., Издательский центр Академия, - 2020
3. Петрунина С.В., Кирюхина И.А., Хабарова С.М., Рогов А.А., Денисевич А.А. Основы производственной гимнастики // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 44 с.
4. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Позднышева Е.А, Соломатина Г.А. Двигательно-творческие задания по физической культуре для детей дошкольного возраста // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 92 с.
5. Волков В.Г., Петрунина С.В. Психологическая и технико-тактическая подготовка в специальном разделе защиты без оружия (самбо) // учебное пособие. Пенза: Изд-во ПГУ, 2016.- 148с
6. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Плавание как средство коррекции опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2016.- 36с.
7. Петрунина С.В., Хабарова С.М. Легкоатлетическая направленность физкультурно-оздоровительных занятий со студентами // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2017.- 56с

8. Петрунина С.В., Хабарова С.М. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления в физической подготовке студентов педагогического вуза // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2017.- 36с.

9. Петрунина С.В., Хабарова С.М. Плавание в летних оздоровительных лагерях // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2018. – 56 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М., Гардарики, 2013 г.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М., Советский спорт, 2015 г.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб., СПбГТУ, 1999 г.

4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М., ГОУ ВУНМЦ, 2013 г.

5. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М., 2014 г.

6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб., СПбГТУ, 2013г.

7. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М., Изд-во РУДН, 1999 г.

8. Донской, Д.Д. «Биомеханика». М., 2005 г.

9. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., АО «Аспект Пресс», 2005 г.

10. Михайлова, Э., Иванов, Ю. «Ритмическая гимнастика». М., «Московская правда», 1987 г. (справочник).

11. Собинов, Н.Н. «Танцующая» гимнастика». М., «Советская Россия», 2002 г.

12. . Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

13. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.

14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

15. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

Интернет-ресурсы:

- <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации);
- <http://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»);
- <http://www.russwimming.ru/> (Всероссийская федерация плавания)
- <https://www.gto.ru/> (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО)
- <http://sport.pnzreg.ru/> (Министерство физической культуры и спорта Пензенской области)

Электронные книги в открытом доступе для студентов:

- <https://spo.1september.ru> В.Неустроев - Уроки кроссовой подготовки
- www.belgtis.ru Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы// Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, - 2011.
- А.А.Бишаева «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента»// Учебно-методическое пособие: - М., КНОРУС- 2016. – 304с.
- http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_23594.pdf
- Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с. — (Сер. Бакалавриат).
- http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21293.pdf Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с. — (Сер. Бакалавриат)
- http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль формируемых знаний и умений **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля, проведения практических занятий, практических показов, контрольно-оценочных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Промежуточная аттестация предусмотрена в форме приема контрольных нормативов по легкой атлетике, спортивным играм, ГТО, лыжной подготовке.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания; сформированные общие и профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях. <p style="text-align: center;">ОК-10, ЛР. ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12</p>	<p>Экспертная оценка хода и результата выполнения практических занятий Решение профессиональных задач Выполнение рефератов, контрольных занятий оценка знаний в тестовой форме индивидуальный и групповой опрос</p>