

**Приложение**

к ППССЗ по специальности  
**53.02.04 Вокальное искусство**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.10. «Физическая культура»**

Пенза, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 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 53.02.04 Вокальное искусство. 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"><li>- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;</li><li>- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;</li><li>- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;</li><li>- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

**Обязательная часть - 216 часов**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	216 часов
в т. ч.:	
теоретическое обучение	35
практические занятия	94
курсовая работа	-
контрольная работа	7
<i>Самостоятельная работа</i>	72
<b>Промежуточная аттестация: Зачет в 1-4 семестрах</b>	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	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<p><b>Тема 1.1</b>  <b>Лекция: инструкция по технике безопасности.</b>  <b>Цели и задачи курса</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      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</p>	1	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	<p><b>Практическое занятие:</b>                      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</p>	1	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                      Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения.</p>	1	
<p><b>Тема 1.2.</b>  <b>Развитие скоростных навыков: выносливости,</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>                      Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.</p>	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	<p><b>Практическое занятие:</b>                      Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции</p>		

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

	<b>Контрольно-оценочная работа:</b> Прием к.н.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Длительный равномерный и переменный бег. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой	2	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Основы техники прыжков.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Бег на 100 м. ОРУ, ОФП	2	
<b>Тема 1.7</b> <b>Развитие выносливости, кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Развитие выносливости, кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, упражнения на восстановление дыхания	4	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, упражнения на восстановление дыхания	2	
<b>Тема 1.8.</b> <b>Развитие выносливости Кросс.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. Развитие выносливости Кросс.		

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



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

<b>Тема 3.1.</b> <b>Спортивные игры - баскетбол</b> <b>. Теоретические сведения и инструктаж по технике безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Теоретические сведения и инструктаж по технике безопасности	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Обучение технике игры.</b> <b>Обучение технике перемещений: бег, прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение технике игры. Обучение технике перемещений: бег, прыжки. Передвижения в нападении	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12
	<b>Практическое занятие:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП	4	
	<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>	2	
<b>2 курс, 3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Обучение технике нападения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> 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	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП	3	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Обучение технике перемещений: повороты</b> <b>Обучение технике штрафных бросков.</b> <b>Тактика игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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		
	<b>Практическое занятие:</b>	4	
	Повороты: повороты на месте, вперед, назад. Остановки: остановки двумя шагами. Передвижения в защите, ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП, ОРУ	3	
<b>Тема 3.5.</b> <b>Спортивные игры – волейбол</b> <b>Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП	2	
<b>Тема 3.6</b> <b>Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники нападающего удара 2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне 3. Игра в волейбол.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12

<b>техники нападающего удара</b>	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники нападающего удара 2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне 3. Игра в волейбол	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП	4	
<b>Тема 3.7. Контроль техники верхней и нижней передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Игра в волейбол. Контроль техники верхней и нижней передачи мяча	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП	4	
	<b>Промежуточная аттестация: зачет</b>	2	
<i>2 курс, 4 семестр</i>		<b>40</b>	
<b><i>Раздел 4 . Лыжная подготовка</i></b>			
<b>Тема 4.0. Лыжная подготовка Лекция «Оздоровительное значение лыжного спорта». Инструкция по</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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

<b>технике безопасности.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ, ОФП, лыжные прогулки	2	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Обучение технике попеременного двухшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. Прохождение дистанции 3-5 км	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанции 3-5 км	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Обучение технике одновременного безшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанции 3-5 км	2	

<b>Тема 4.3.</b> <b>Обучение основам техники попеременного четырехшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанции 3-5 км	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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
	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.	4	
	<b>Контрольно-оценочная работа</b> Прохождение дистанции без учета времени	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанции	3	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 5.0</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Развитие скоростных качеств; скоростной выносливости, скорости, быстроты.	2	ОК 10; ЛР1, ЛР3, ЛР5,

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

### **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](http://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](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](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](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.

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