

Приложение

к ППССЗ по специальности
53.02.05 «Сольное и хоровое народное пение»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. «Физическая культура» является Обязательной частью учебных циклов ППССЗ ОГСЭ.00 «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «Сольное и хоровое народное пение».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2-4,6,8.

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 | Умения | Знания |
|---------------------------------------|--|---|
| ОК 2-4, 6, 8 ЛР 9, ЛР 11, ЛР 15 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часа, в том числе:

Обязательная часть:

максимальная учебная нагрузка обучающегося: 208 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося: 104 часов;

самостоятельная работа обучающихся: 104 часов

Вариативная часть:

максимальная учебная нагрузка обучающегося: 76 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося: 38 часов;

самостоятельная работа обучающихся: 38 часов

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 284 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 33 |
| практические занятия | 94 |
| контрольная работа | 7 |
| Самостоятельная работа | 142 |
| Промежуточная аттестация: зачет в 5-8 семестрах | 8 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «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 |
| 3 курс, 5 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 | 1 | ОК 2-4, 6, 8 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 | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения. | 2 | |
| 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 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12 |
| | Практическое занятие: Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>быстроты, скорости.</p> | <p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. «Азбука» движений легкоатлета. Специальные беговые упражнения.</p> | 2 | |
| <p>Тема 1.3 Развитие скоростных качеств, ГТО</p> | <p>Содержание учебного материала: Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции, упражнения на восстановление дыхания</p> | 5 | <p>ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12</p> |
| | <p>Практическое занятие: Развитие скоростных навыков: выносливости, быстроты, скорости. Специальные упражнения бегуна. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции, упражнения на восстановление дыхания</p> | | |
| | <p>Контрольно – оценочные работы: Прием к.н.</p> | 1 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткие дистанции</p> | 6 | |
| <p>Тема 1.4. Основы техники бега и ходьбы</p> | <p>Содержание учебного материала: Основы техники бега и ходьбы. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы. Специальные упражнения ходока.</p> | 4 | <p>ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12</p> |
| | <p>Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения ходока. Прогулочная ходьба 2 – 3 км.</p> | 4 | |
| <p>Тема 1.5. Основы техники бега и ходьбы, ГТО</p> | <p>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</p> | 3 | <p>ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12</p> |
| | <p>Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p> | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Контрольно-оценочная работа: Прием к.н. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Длительный равномерный и переменный бег. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| Тема 1.7 Развитие выносливости, кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП | Содержание учебного материала: Развитие выносливости, кроссовая подготовка, ОРУ, ОФП, упражнения на восстановление дыхания | 4 | ОК 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| | Промежуточная аттестация: зачет | 2 | |
| <i>Раздел 2. Гимнастика и акробатика.</i> | | | |
| Зкурс, 6 семестр | | 40 | |
| Тема 2.1. Обучение строевым упражнениям: построение, передвижение, ОРУ, ОФП | Содержание учебного материала: Теоретические сведения и инструктаж по технике безопасности | 1 | ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП | 2 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| Тема 2.3 Атлетическая | Содержание учебного материала: Основы техники основным элементам силовых упражнений без снарядов, с отягощениями и на тренажерах. | 6 | ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, |

| | | | |
|---|--|---|---|
| гимнастика | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | | ЛР9,ЛР12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП | 6 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 8 | |
| <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 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9, ЛР12 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| | Промежуточная аттестация: зачет | 2 | |
| 4 курс, 7 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 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| Тема 3.4. Обучение технике перемещений: повороты Обучение технике штрафных бросков. Тактика игры в нападении | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| Тема 3.5. Спортивные игры – волейбол Инструктаж по технике безопасности во время игры в волейбол | Содержание учебного материала: | 2 | ОК 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| Тема 3.6 Совершенствование | Содержание учебного материала: Совершенствование техники нападающего удара 2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне 3. Игра в волейбол. | 2 | ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| техники нападающего удара | Практическое занятие: Совершенствование техники нападающего удара 2. Совершенствование групповых тактических действий в обороне 3. Игра в волейбол | 6 | ЛР9,ЛР12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП | 8 | |
| 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 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП | 8 | |
| | Промежуточная аттестация: зачет | 2 | |
| <i>4 курс, 8 семестр</i> | | 38 | |
| <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 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| | | | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 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 2-4, 6, 8 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 | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 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 | 6 | |
| <i>Раздел 5. Легкая атлетика</i> | | | |
| Тема 5.0 | Содержание учебного материала: Развитие скоростных качеств; скоростной выносливости, скорости, быстроты. | 2 | ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, |

| | | | |
|---|---|--------------------|---|
| Развитие скоростных качеств; скоростной выносливости, скорости, быстроты. | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 2 | ЛР5, ЛР9,ЛР12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Практическое занятие. | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Бег на средние дистанции | 4 | |
| 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 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Бег на средние дистанции | 4 | |
| 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. | | ОК 2-4, 6, 8 ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР9,ЛР12 |
| | Практическое занятие: Выполнение упражнений по теме с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ, ОФП | 4 | |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 2 | |
| Всего: | | 284/142/142 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

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. Физическая культура: Учебник.- М., Издательский центр Академия, - 2008
4. 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.
5. 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.
6. 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

7 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.

8. Петрунина С.В., Хабарова С.М. Легкоатлетическая направленность физкультурно-оздоровительных занятий со студентами // Методические рекомендации. Пенза: Изд-во ПГУ, 2017.- 56с

9. 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.

10. 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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания; сформированные общие и профессиональные компетенции) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <p style="text-align: center;">ОК 2-4, 6, 8</p> <p style="text-align: center;">ЛР 9, ЛР 11, ЛР 15</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> |