

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕТРОЗАВОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОНСЕРВАТОРИЯ
ИМЕНИ А.К. ГЛАЗУНОВА»

Согласовано на заседании
Учебно-методического совета
Протокол № 1
От «20» сентября 2021 г.

Утверждаю:
проректор по учебной и
воспитательной работе
 О. В. Шмакова
«21» сентября 2021 г.

Кафедра музыкальной педагогики и гуманитарных дисциплин

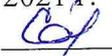
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности
53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)
квалификация «Артист, преподаватель, (концертмейстер)»*

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности
53.02.06 «Хоровое дирижирование»
квалификация «Дирижер хора, преподаватель»*

Форма обучения – очная

Автор-составитель: Шлюпкина Е.А., преподаватель

Рассмотрено на заседании
Кафедры:
Протокол № 1
«08» сентября 2021 г.
Зав. кафедрой  С. А. Останина

Петрозаводск
2021

Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» входит в общеобразовательный учебный цикл, реализующий федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования и включает общеобразовательные учебные предметы ОУП. 09 «Основы безопасности жизнедеятельности» и ОУП. 10 «Физическая культура». Изучение предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- 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.

В ходе изучения предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» у обучающихся формируется общая компетенция, включающая способность использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования **(ОК 10)**.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП. 09 Основы безопасности жизнедеятельности **(название)**

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство»
(по видам инструментов)
квалификация «Артист, преподаватель, (концертмейстер)»*

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование»
квалификация «Дирижер хора, преподаватель»*

Автор-составитель: Шлюпкина Е.А., преподаватель

Содержание рабочей программы предмета

- 1. Цели и задачи**
 - 2. Объем предмета и виды учебной работы**
 - 3. Содержание учебного предмета**
 - 3.1. Содержание разделов учебного предмета**
 - 3.2. Распределение часов по темам и видам занятий**
 - 4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения ППССЗ**
 - 4.1. Формы текущего контроля**
 - 4.2. Формы итогового контроля**
 - 5. Учебно-методическое обеспечение**
 - 5.1. Основная литература**
 - 5.2. Дополнительная литература**
 - 6. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**
 - 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**
- Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы**

1. Цели и задачи

Целями освоения ОУП является выполнение требований ФГОС СПО в части освоения программы предметной области, проявление сформированных по предметной области способностей в практической профессиональной деятельности.

Задачи ОУП: сформировать у будущего специалиста в области культуры и искусства представлений о возможности возникновения в Российском регионе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и военного характера, возможностей их предотвращения и локализации, организации защиты населения, основах обороны государства и военной службе, основам медицинских знаний и здорового образа жизни.

2. Объем предмета и виды учебной работы

Общая трудоемкость предмета составляет 107 часов. Программой дисциплины предусмотрено 70 часов лекционных занятий, 36 часов самостоятельной работы.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Учебная нагрузка обучающихся,									
в том числе:									
Максимальная	106	48	58	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студентов	36	16	20	-	-	-	-	-	-
Обязательная,	70	32	38	-	-	-	-	-	-
в том числе:									
- лекции, уроки	70	32	38	-	-	-	-	-	-
- практические занятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контроль									
Формы промежуточной аттестации									
Зачеты			✓			-	-	-	-
Дифференцированные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамены	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3. Содержание учебного предмета

3.1 Содержание разделов учебного предмета

Введение в дисциплину. План занятий и освещение тем дисциплины. Основные требования по изучению дисциплины. Цели и задачи изучения дисциплины, основные понятия. Характерные системы "человек - среда обитания". Системы «человек-техносфера», «техносфера - природа», «человек-природа». Понятие техносферы. Производственная, городская, бытовая, природная среды и их краткая характеристика. Взаимодействие человека со средой обитания. Структура дисциплины и краткая характеристика ее основных модулей.

Раздел 1. Защита человека и среды обитания от вредных и опасных факторов природного, антропогенного и техногенного происхождения. Тема 1. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации: техногенные, природные, военного времени. Понятие опасного производственного объекта, классификация опасных объектов. Фазы развития чрезвычайных ситуаций. Основы прогнозирования и предупреждения чрезвычайных ситуаций. Способы оказания первой (доврачебной) медицинской помощи. Мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий

чрезвычайных ситуаций

Тема 2. Экстремальные ситуации. Защита населения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. Организация защиты в мирное и военное время, способы защиты, защитные сооружения, их классификация. Оборудование убежищ. Быстровозводимые убежища. Простейшие укрытия. Противорадиационные укрытия. Укрытие в приспособленных и специальных сооружениях. Особенности и организация эвакуации из зон чрезвычайных ситуаций. Мероприятия медицинской защиты. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Способы обеспечения психологической устойчивости населения в чрезвычайных ситуациях.

Тема 3. Национальная безопасность. Защита населения от внешних и внутренних угроз. Основные направления безопасности России. Государственная и общественная безопасность. Обеспечение национальной безопасности России на международной арене. Законодательные нормативные акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи. Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение населения. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты (СИЗ). Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения. Организация ГО в образовательных учреждениях.

Тема 4. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности. Концепции национальной безопасности и демографической политики Российской Федерации - основные положения. Общая характеристика системы законодательных и нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы экологической, промышленной, производственной безопасности и безопасности в чрезвычайных ситуациях. Характеристика основных законодательных и нормативно-правовых актов: назначение, объекты регулирования и основные положения. Требования безопасности в технических регламентах. Вопросы безопасности жизнедеятельности в законах и подзаконных актах.

Раздел 2. Основы военной службы. Тема 5. Вооруженные силы Российской Федерации. История создания и развития ВС России. Состав и структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды вооруженных сил Российской Федерации и рода войск. Отдельные рода войск Вооруженных Сил РФ и их предназначение. Другие войска их состав и предназначение.

Тема 6. Правовые основы военной службы. Воинская обязанность граждан. Постановка на первоначальный воинский учет. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ – закон воинской жизни. Основные виды военно-профессиональной деятельности. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Организация караульной службы. Строевая и огневая подготовка. Основы тактической подготовки. Учебные сборы – составная часть подготовки к военной службе

Раздел 3. Военно-патриотическое воспитание. Тема 7. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Память поколений – Дни воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности войск. Взаимоотношение в воинском коллективе

Тема 8. Символы воинской чести. Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России. Боевое знамя части. Ордена, почетные награды за воинские отличия в бою и заслуге в военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды

3.2. Распределение часов по темам и видам занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	ЛЗ	СРС	Всего часов
	Ведение в дисциплину	2	-	2
1.	Раздел 1. Тема 1. Классификация чрезвычайных ситуаций	6	4	10
2.	Тема 2. Экстремальные ситуации. Защита населения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях	6	3	9
3.	Тема 3. Национальная безопасность. Защита населения от внешних и внутренних угроз	6	3	9
4.	Тема 4. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности	4	3	7
5.	Раздел 2. Тема 5. Вооруженные силы Российской Федерации	8	3	11
6.	Тема 6. Правовые основы военной службы.	8	8	16
7.	Раздел 3. Тема 7. Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации	15	8	23
8.	Тема 8. Символы воинской чести	15	4	19
Итого:		70	36	106

4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения ППССЗ

4.1. Формы текущего контроля:

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в течение 1-2 семестров устно в виде опросов, собеседования, проведения деловых игр и письменно в виде контрольных работ, тестирования обучающихся.

4.2. Формы итогового контроля:

Итоговый контроль имеет форму зачета, который проводится во 2 семестре в форме устного опроса по темам за весь курс обучения.

Вопросы:

1. Какие явления и процессы в природе могут привести к возникновению чрезвычайных ситуаций природного характера?
2. Перечислите виды чрезвычайных ситуаций, которые относятся к ЧС природного характера.
3. Какую опасность для мирного населения представляют сегодня вооруженные конфликты?
4. Что вы понимаете под национальной безопасностью России?
5. Когда и с какой целью в Российской Федерации была создана Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?
6. Какие задачи выполняет гражданская оборона?
7. Для какой цели предназначены Вооруженные Силы Российской Федерации?
8. Понятие о национальной безопасности и национальных интересах Российской Федерации
9. Какие основные направления предусмотрены в системе мер по сохранению и повышению устойчивости функционирования объектов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени?
10. Какими причинами обусловлено возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера?

11. Какие чрезвычайные ситуации классифицируются как ЧС техногенного характера?
12. Какими федеральными законами и нормативными правовыми актами регламентировано исполнение обязанностей военной службы в Российской Федерации?
13. Какие задачи в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций возложены на МЧС России?
14. Какие задачи возложены на РСЧС в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций?
15. Каким образом организовано руководство гражданской обороной в Российской Федерации?
16. В какие сроки в Российской Федерации производится призыв граждан на военную службу?
17. Расскажите об основных видах и способах эвакуации.
18. Состояние каких основных элементов объекта экономики определяет его устойчивое функционирование?
19. Расскажите о содержании инженерно–технических мероприятий по повышению устойчивости функционирования объектов экономики.
20. Какие мероприятия проводятся в Вооруженных Силах РФ для обеспечения безопасности военнослужащих в их повседневной жизни
21. Обоснуйте необходимость совершенствования системы гражданской обороны для защиты населения в современных условиях.
22. Кратко сформулируйте перечень своих обязанностей в области безопасности в соответствии со своей будущей профессией.
23. С какой целью и в каком составе на объекте экономики создается комиссия по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности
24. Перечислите основные задачи Вооруженных Сил РФ по обеспечению национальных интересов и безопасности России.
25. Классифицируйте чрезвычайные ситуации по масштабам их распространения и тяжести последствий.
26. Расскажите о предназначении и структуре МЧС России.
27. Какие мероприятия проводятся в нашей стране для предупреждения возникновения и развития чрезвычайных ситуаций?
28. Какие основные мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций предусмотрены в Российской Федерации?
29. Назовите основные источники чрезвычайных ситуаций военного характера.
30. Какие войска, кроме Вооруженных Сил РФ, входят в состав военной организации России?
31. В каких законах и других нормативных правовых актах определены основные положения по защите населения от чрезвычайных ситуаций?
32. Какие критерии положены в основу классификации чрезвычайных ситуаций в соответствии с масштабом их распространения и тяжестью последствий? Перечислите виды таких ситуаций.
33. Какие специальные мероприятия проводятся на объекте экономики для повышения устойчивости его функционирования?
34. Какие мероприятия проводятся в рамках обязательной подготовки граждан к военной службе?
35. Какие факторы, связанные с деятельностью человека, могут служить причиной возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера?
36. В каких режимах могут работать органы управления и силы РСЧС?
37. На основании изученного материала разработайте схему типовой структуры гражданской обороны на объекте экономики с учетом профиля подготовки.

38. Перечислите основные виды обеспечения аварийно–спасательных и других неотложных работ

39. Составьте схему, представляющую структуру военной организации Российской Федерации.

40. Какие виды добровольной подготовки граждан к военной службе предусмотрены Федеральным законом РФ «О воинской обязанности и военной службе»?

Критерии оценивания:

«зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

5. Учебно-методическое обеспечение

5.1. Основная литература.

1. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03237-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453159> (дата обращения: 14.07.2021).

2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 362 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9964-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453164> (дата обращения: 14.07.2021).

3. Бочарова, Н. И. Педагогика дополнительного образования. Обучение выживанию : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. И. Бочарова, Е. А. Бочаров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08521-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454510> (дата обращения: 14.07.2021).

4. Вострокнутов, А. Л. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 410 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13151-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477358> (дата обращения: 14.07.2021).

5. Вострокнутов, А. Л. Организация защиты населения и территорий. Основы топографии : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 410 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14545-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470015> (дата обращения: 14.07.2021).

6. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/450749> (дата обращения: 14.07.2021).

7. Константинов, Ю. С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 329 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08075-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453735> (дата обращения: 14.07.2021).

8. Курдюмов, В. И. Безопасность жизнедеятельности: проектирование и расчет средств обеспечения безопасности : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Курдюмов, Б. И. Зотов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 257 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09351-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453176> (дата обращения: 14.07.2021).

9. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности. Охрана труда : учебник для среднего профессионального образования / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-01569-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452351> (дата обращения: 14.07.2021).

5.2. Дополнительная литература.

1. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453589> (дата обращения: 14.07.2021).

2. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09277-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452853> (дата обращения: 14.07.2021).

6. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

1. Антивирусная программа Dr. Web (лицензионное, Российское ПО)
2. Программное обеспечение Microsoft Office 2010 (лицензионное)
3. Программное обеспечение Microsoft Office Standart 2016 (лицензионное)
4. Программное обеспечение OnlyOffice (свободно распространяемое)
5. Программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое)
6. Операционная система Microsoft Windows (лицензионное)
7. Программное обеспечение Sibelius – нотный редактор (лицензионное)
8. Программное обеспечение Finale – нотный редактор (лицензионное)

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

В учебном процессе используются:

- экспозиционный экран;
- мультимедиа проектор;
- персональный компьютер;
- библиотека;
- видео-аудиовизуальные средства обучения;
- электронная библиотека курса;
- интернет;
- учебные материалы (перевязочные средства, жгут кровоостанавливающий);
- электронный тир.

Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится с целью систематизации и закрепления полученных знаний и умений обучающихся, для достижения которой решаются следующие задачи:

- выполнение заданий педагога;
- подготовка к интерактивным занятиям;
- изучение учебной и справочной литературы при подготовке к зачету.

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы контроля
1	Введение в дисциплину	Анализ основной и дополнительной литературы	-
2	Раздел 1. Тема 1. Классификация чрезвычайных ситуаций	Доклад Подготовка к ролевой игре «Брейн - ринг»	Выступление с докладом, ответ на вопросы по теме выступления Участие в игре
3	Раздел 1. Тема 4. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности	Конспект Подготовка к устному ответу	Проверка конспекта; Устный ответ на уроке
4	Раздел 2. Тема 6. Правовые основы военной службы.	Конспект доклад;	Проверка конспекта, выступление с тематикой доклада

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

Введение в дисциплину. Познакомиться с источниками литературы по дисциплине (основные, дополнительные и интернет ресурсы).

Раздел 1. Тема 1. Классификация чрезвычайных ситуаций

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Подготовить доклады по теме: «Роль антропогенного фактора в возникновении чрезвычайных ситуаций (деятельность АЭС, химическое производство товаров массового потребления; ПДК токсических выбросов)», «Меры по охране окружающей среды»;
2. Подготовка к ролевой игре «Брейн-ринг»

Цель задания: студент должен:

Знать:

- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях;
- Порядок оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения.

Методические указания: ознакомьтесь с содержанием учебного материала. Дайте характеристику предприятий в районе проживания и обучения в настоящее время, а также их влияние на человека и окружающую природную среду.

Критерии оценки доклада: масштаб и глубина проработки материала; грамотность раскрытия темы; умение оперировать интонацией голоса при выступлении; умение отвечать на задаваемые вопросы по теме доклада.

Раздел 1. Тема 4. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

Подготовить устный ответ по теме: Конституция РФ; закон «Об обороне»; Закон «О статусе военнослужащих».

Цель задания: студент должен:

Знать:

- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;
- область применений полученных профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;

Уметь:

- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью.

Методические указания: ознакомиться с основными законами, регламентирующими безопасность жизнедеятельности.

Раздел 2. Тема 6. Правовые основы военной службы.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Подготовить конспект по теме: Функции и основные задачи современных ВС РФ, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности
2. Боевое Знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения.
3. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе;
4. Подготовить презентацию – «Ритуал приведения к воинской присяге»

Цель задания: студент должен:

Знать:

- основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности;
- правовые основы военной службы;
- виды и рода войск Вооруженных сил Российской Федерации

Уметь:

- развивать в себе необходимые познавательные качества, отвечающие требованиям военной службы

Методические указания: ознакомиться с учебным материалом по тематике; тезисно изложить указанные темы.

Критерии оценивания: логическая последовательность изложения; степень выявления сути содержания, доступность ее изложения; умение обобщать без искажения сути; насыщенность аргументами.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП. 10 Физическая культура

(название)

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство»
(по видам инструментов)
квалификация «Артист, преподаватель, (концертмейстер)»*

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности 53.02.06 «Хоровое дирижирование»
квалификация «Дирижер хора, преподаватель»*

Автор-составитель: Шлюпкина Е.А., преподаватель

Содержание рабочей программы предмета

- 1. Цели и задачи**
 - 2. Объем предмета и виды учебной работы**
 - 3. Содержание учебного предмета**
 - 3.1. Содержание разделов учебного предмета**
 - 3.2. Содержание практических занятий**
 - 4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения ППССЗ**
 - 4.1. Формы текущего контроля**
 - 4.2. Система оценивания знаний и умений обучающихся**
 - 5. Учебно-методическое обеспечение**
 - 5.1. Основная литература**
 - 5.2. Дополнительная литература**
 - 6. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**
 - 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**
- Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы**

1. Цели и задачи

Целями освоения ОУП является выполнение требований ФГОС СПО в части освоения программы предметной области, проявление сформированных по предметной области способностей в практической профессиональной деятельности.

Задачи ОУП:

- сформировать навыки межличностного общения в коллективе, направленного на преодоление нестандартных жизненных ситуаций,
- сформировать ценности и навыки ЗОЖ,
- развить способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности,
- помочь обучающимся освоить систему знаний о социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры, овладеть системой методических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности,
- создать условия для при обретения опыта использования методико-практических знаний.

2. Объем предмета и виды учебной работы

Общая трудоемкость предмета составляет 280 часов. Программой дисциплины предусмотрено 140 часов практических занятий, 140 часов самостоятельной работы.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Учебная нагрузка обучающихся,									
в том числе:									
Максимальная	280	64	76	64	76	-	-	-	-
Самостоятельная работа студентов	140	32	38	32	38	-	-	-	-
Обязательная,	140	32	38	32	38	-	-	-	-
в том числе:									
- лекции, уроки	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- практические занятия	140	32	38	32	38	-	-	-	-
Контроль									
Формы промежуточной аттестации									
Зачеты		✓	✓		✓	-	-	-	-
Дифференцированные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамены	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3. Содержание учебного предмета

3.1 Содержание разделов учебного предмета

Раздел 1. Теоретическая подготовка (2часов)

Введение. Инструктаж по технике безопасности во время занятий ФК (проводится в начале каждого учебного семестра). Правила заполнения дневника самоконтроля. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни, компоненты здорового образа жизни. Формирование режима дня.

Раздел 2. Практическая подготовка (138 часа)

3.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	ПЗ	СРС	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий ФК. Роль ФК в развитии человека. Основы здорового образа жизни	2	2	4
2	Тестирование учащихся. Обучение технике приседаний без веса. Совершенствование одинарных прыжков на скакалке.	2	2	4
3	Обучение функциональному движению «отжимания». Совершенствование «Воздушных приседаний». «Планка».	6	6	12
4	Обучение гимнастическому движению шагающие «выпады» Совершенствование техники отжиманий.	6	6	12
5	Обучение гимнастическому движению «подъем из положения, лежа» (упражнение на пресс). Совершенствование «Воздушных приседаний» и «выпадов»	6	6	12
6	Обучение функциональному движению приседания с отягощением над головой. Закрепление «одинарных прыжков на скакалке».	6	6	12
7	Обучение функциональному движению «становая тяга» с использованием набивного мяча, гимнастической палки, гантели (ей). Закрепление техники приседания с отягощением над головой. Тестирование по итогам семестра.	6	6	12
8	Закрепление «становая тяга» с использованием отягощения Совершенствование гимнастического упражнения «воздушных приседаний» и отжиманий в комплексе.	6	6	12
9	Обучение гимнастическому движению «шагающие выпады» с использование гимнастической палки, гантели (ей). Совершенствование техники пресс - складка	6	6	12
10	Обучение функциональному движению отжимание с выпрыгиванием подшага. Совершенствование функционального движения «шагающие выпады».	6	6	12
11	Закрепление функционального движения «берпи с подшагиванием» Обучение функциональному движению «взятие на грудь медбола».	6	6	12
12	Обучение функциональному движению «махи гантели (ей) одной /двумя руками». Выполнение гимнастических комплексов.	6	6	12
13	Обучение функциональному движению «зашагивания на скамейку». Выполнение комплекса с элементами гимнастики. Работа на стабильность. Тестирование по итогам семестра.	6	6	12

14	Обучение функциональному движению «пресс-складка». Приседания с выпрыгиванием. Наклоны с гимнастической палкой на плечах. Выполнение гимнастических комплексов.	6	6	12
15	Обучение двойным прыжкам на скакалке. Закрепление движения отжимание с выпрыгиванием. Выполнение комплексов с ранее изученными движениями.	6	6	12
16	Закрепление функционального движения «рывок гантели» одной рукой. Обучение движению жим гантели (ей) лежа на скамейке. Выполнение комплекса упражнений на стабилизацию.	6	6	12
17	Обучение функциональному движению «выброс отягощения» отягощением. Совершенствование «жима лежа». Выполнение комплексов упражнений	6	6	12
18	Закрепление «выброса с отягощения» с использованием гантелей. Двойные прыжки на скакалке. Обучение гимнастическому движению «подтягивание»	6	6	12
19	Обучение функциональному движению «подъем коленей к груди / ног к перекладине» Совершенствование «выброса с отягощения» с использованием гантелей в комплексе. Тестирование по итогам семестра.	6	6	12
20	Обучение функциональному движению приседание с отягощением над головой. Выполнение гимнастических элементов: зашагивания, выпады. Выполнение упражнений на стабилизацию.	6	6	12
21	Обучение функциональному движению «приседание на одной ноге». Закрепление упражнения берпи с усложнением. Выполнение комплексов.	6	6	12
22	Закрепление функционального движения «махи гантели». Совершенствование подтягиваний. Отжимание от скамейки. Задания на мышцы кора. Выполнение комплексов»	6	6	12
23	Совершенствования становой тяги «сумо». Обучение функциональному движению махи гантелей, вариации. Закрепление отжиманий. Выполнение комплексов с отягощениями.	6	6	12
24	Обучение функциональному движению «приседание на одной ноге. Выполнение комплексов. Подготовка к итоговому тестированию	6	6	12
25	Функциональное тестирование учащихся Подведение итогов семестра	2	4	6
26	ИТОГО	138	140	278

4. Система оценки достижения планируемых результатов освоения ППСЗ.

4.1. Формы текущего контроля:

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в течение семестра в виде сдачи контрольных нормативов (тест ОФП), написания рефератов (для обучающихся, имеющих ограничения по физической нагрузке).

Итоговый контроль имеет форму зачета, который проводится в 1,2 и 4 семестрах и

включает тестовые задания (сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке).

4.2. Система оценивания знаний и умений обучающихся.

Оценка двигательных умений.

Критерии оценивания знаний учащихся абсолютно одинаковы для всех учебных дисциплин. Однако оценивание двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталону, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Трансформация баллов

«незачтено»	Менее 32 баллов
«зачтено»	32 и более балла

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

5. Учебно-методическое обеспечение

5.1. Основная литература.

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838> (дата обращения: 08.07.2021).

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085> (дата обращения: 08.07.2021).

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 08.07.2021).

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592> (дата обращения: 08.07.2021).

5. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное

пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965> (дата обращения: 08.07.2021).

5.2. Дополнительная литература.

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453874> (дата обращения: 08.07.2021).

6. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

1. Антивирусная программа Dr. Web (лицензионное, Российское ПО)
2. Программное обеспечение Microsoft Office 2010 (лицензионное)
3. Программное обеспечение Microsoft Office Standart 2016 (лицензионное)
4. Программное обеспечение OnlyOffice (свободно распространяемое)
5. Программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое)
6. Операционная система Microsoft Windows (лицензионное)
7. Программное обеспечение Sibelius – нотный редактор (лицензионное)
8. Программное обеспечение Finale – нотный редактор (лицензионное)

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

В учебном процессе используются:

- персональный компьютер;
- библиотека;
- музыкальный центр;
- спортивный инвентарь и оборудование: (скакалки, волейбольные и баскетбольные мячи, гимнастические обручи, теннисные ракетки, гантели, ракетки для бадминтона, теннисные шарики, беговая дорожка, велотренажер, набивные мячи, шведская стенка, перекладина, брусья, гимнастические скамейки, теннисный стол, гимнастические маты).

Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов проводится с целью систематизации и закрепления полученных знаний и умений обучающихся, для достижения которой решаются следующие задачи:

- выполнение заданий педагога;
- ведение дневника самоконтроля;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов;

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы контроля
1	Раздел 1.	Написание конспекта, заполнение дневника самоконтроля, анализ литературы, проведение простейших	Конспект лекций, устный рассказ, проверка дневника

		функциональных проб	
3 курс			
2	Раздел 2. Блок 1. Колено – доминантная и кондиционная подготовка	Выполнение комплексов	Дневник самоконтроля
3	Раздел 2. Блок 2. Тяги, жимы и кондиционная подготовка	Выполнение комплексов	Дневник самоконтроля
4 курс			
4	Раздел 2. Блок 1. Колено – доминантная и кондиционная подготовка	Выполнение комплексов	Дневник самоконтроля
5	Раздел 2. Блок 1. Колено – доминантная и кондиционная подготовка	Выполнение комплексов	Дневник самоконтроля

Вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:

1. Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

Используя материалы учебника, ответьте на следующие вопросы:

- По каким признакам можно оценить состояние здоровья населения?
- Какие положительные и отрицательные факторы влияют на физическое развитие каждого человека?
- Заполните таблицу «Правила здорового питания». При выполнении задания используйте информацию из дополнительных источников.
- Проанализируйте свой режим дня и дайте ему оценку. Что вас устраивает в распорядке дня, а что не? Ответ обоснуйте
- Определить уровень своего физического развития с помощью простейших функциональных проб. Выполнить и занести их в дневник самоконтроля (см. материалы текущего и итогового контроля).