

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
Сургутского музыкального колледжа
Протокол № 3 от «29» мая 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----------------------|--|
| Дисциплина | ОГСЭ.05«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» |
| Группа специальностей | 53.00.00 МУЗЫКАЛЬНОЕ ИСКУССТВО |
| Специальность | 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) |

Сургут,
2026 г

Программа разработана на основе: ФГОС СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) утвержденные Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1390 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)" (с изменениями и дополнениями)

Организация-разработчик: БУ «Сургутский музыкальный колледж»

Разработчик рабочей программы: преподаватель БУ «Сургутский музыкальный колледж» Кулагина Нина Павловна

Программа принята на заседании ПЦК «Общеобразовательные дисциплины» (протокол №4 от 15.05.2026 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1. Область применения программы | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ | 4 |
| 1.3. Цели и задачи..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 2.2. Тематический план и содержание дисциплины | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 11 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4.2. Сроки аттестационных мероприятий | 11 |
| 4.3. Формы и методы контроля..... | 11 |
| 5. Методические рекомендации для преподавателей | 12 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов). Рабочая программа по курсу предназначена для студентов профессиональных организаций в сфере музыкального искусства, изучающих физическую культуру, и может быть использована в профессиональной подготовке по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических учебных дисциплин и направлена на освоение следующих общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

ПК 1.2. Осуществлять музыкально-исполнительскую деятельность в составе ансамблевых, оркестровых джазовых коллективов в условиях театрально-концертных организаций.

ПК 2.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях.

1.3. Цели и задачи.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код компетенций ОК, ПК | Умения | Знания |
|------------------------------------|--|--|
| ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 | <u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | <u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 208 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 104 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 104 |
| <i>Итоговая аттестация в форме: зачет (дифференцированный) / 7 семестре /</i> | |

Настоящая программа составлена с учётом материально-технических условий арендуемой площади ФОК «Нефтяник».

Раздел «Спортивные игры» включает в себя ознакомление с теоретическим аспектом и отработку отдельных элементов по волейболу и баскетболу, т.к. это связано с особенностями профессиональной деятельности студентов.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися

значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

При изучении дисциплины применяются как традиционные, так и, при необходимости дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплины | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>3 курс 5 семестр</i> | | | |
| Тема 1. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Психологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». | Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> <i>Подготовка рефератов</i> <i>Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.</i> <i>Влияние биологических ритмов на работоспособность.</i> <i>Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.</i> | 6 | |
| Тема 2. Легкая атлетика (на открытом воздухе): Изучение и совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Совершенствование техники низкого и высокого старта, технике бега и прыжков в длину, ведение протокола соревнований по бегу и прыжкам. | Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>утренняя гимнастика, оздоровительный бег</i> | 8 | |
| Тема 3. Легкая атлетика (на открытом воздухе): - бег на короткие дистанции; - бег на средние и длинные дистанции, кросс; - прыжки в длину, тройной прыжок с места; - метание гранаты на дальность - контрольные нормативы. | Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)</i> | 6 | |

| | | | |
|---|---|----|------------------------------------|
| Тема 4. Легкая атлетика (в помещении): - контрольные нормативы. | Контрольные нормативы | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа: Составление комплекса и выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног</i> | 8 | |
| Тема 5. Спортивные игры (в помещении): -Баскетбол (элементы техники, теория по баскетболу) | Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки). Закрепление техники защиты и техники нападения. | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> <i>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики</i> <i>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</i> | 8 | |
| Тема 6. Лечебная физическая культура (в помещении) | 1. комплекс дыхательных упражнений. 2. комплекс утренней гимнастики. 3. комплекс упражнений для глаз. 4. комплекс упражнений по формированию осанки. 5. комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. 6. комплекс упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 10 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>Составление комплекса упражнений ЛФК</i> | 4 | |
| Тема 7. Подвижные игры на открытом воздухе (на открытом воздухе) | Техника безопасности проведения подвижных игр на открытом воздухе. «Зимний футбол», «Перетягивание каната», «Кто дольше прокрутит обруч», «Подвижная цель», «Морозильник и плавильник», «Эстафеты на лыжах», «Эстафеты», «Бег в мешках», «Эстафета с поворотами». | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа:</i> <i>утренняя гимнастика</i> | 6 | |
| Тема 8. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка. | Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>1. Ходьба на лыжах (1 раз в неделю по 1 часу).</i> <i>2. Утренняя зарядка.</i> | 4 | |
| <i>3 курс 6 семестр</i> | | | |
| Тема 9. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Правила безопасности при занятиях на улице в зимний период. | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |

| | | | |
|--|---|----|------------------------------------|
| социальном развитие человека». Правила безопасности при занятиях на улице в зимний период. Оказание первой помощи. | Оказание первой помощи. | | |
| Тема 10. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка. | Строевые приемы на лыжах и с лыжами, скользящий шаг, попеременный двухшажный, бесшажный и одношажный ход, одновременный ход, повороты в движении, подъёмы в гору, спуски с горы, торможения, подвижные игры на лыжах | 6 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> 1. Ходьба на лыжах (1 раз в неделю по 1 часу). 2. Утренняя зарядка. | 6 | |
| Тема 11. Гимнастика (в помещении) | Кувырок вперед с прыжка (с фазой полета)- (юноши). Кувырок вперед. Кувырок назад. Переворот в сторону (колесо). Стойка на руках Стойка на голове с опорой на руки. Шпагат. Подтягивание. Пресс. Приседание. Отжимание. Прыжки со скакалкой | 10 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> 1. Самостоятельная подготовка студентами комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. 2. Утренняя зарядка | 6 | |
| Тема 12. Спортивные игры (в помещении): - Настольный теннис (элементы техники, игра, теория по настольному теннису) - Волейбол (элементы техники, теория по волейболу) | Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подачи и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. Волейбол. - Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. - Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность. - Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. - Проведение двусторонней учебной игры по правилам игры и судейством. | 16 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта</i> | 10 | |
| Тема 13. Легкая атлетика (на открытом воздухе): - Прыжок в длину с места (на результат). - Метание гранаты (на результат). - Бег 60 м, 100 м, 1000 м, 3000 м. - Дыхательные восстанавливающие упражнения. | - Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги». - Совершенствование техники метания гранаты с разбега. - Метание гранаты с разбега на результат. - Бег 60 м, 100 м, 1000 м, 3000 м. - Дыхательные восстанавливающие упражнения | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | 8 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>1. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>2. Утренняя зарядка</p> | | |
| <p>Тема 14. Основы теоретических знаний (в помещении): Правила безопасности на уроках физической культуры. Влияние образа жизни на физическое состояние. Личная физическая культура. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.</p> | <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личная физическая культура. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.</p> | 4 | <p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p> |
| <i>4 курс 7 семестр</i> | | | |
| <p>Тема 15. Вводное ознакомительное занятие (в помещении): «Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе».</p> | | 2 | <p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p> |
| <p>Тема 16. Легкая атлетика (на открытом воздухе): Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)</p> | <p>Изучение и совершенствование методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Совершенствование техники низкого и высокого старта, технике бега и прыжков в длину, ведение протокола соревнований по бегу и прыжкам.</p> | 2 | <p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа</i> 1. Кроссовый бег (не менее 3-х раз в неделю по 20 - 40 мин.). 2. Утренняя зарядка.</p> | 4 | |
| <p>Тема 17. Легкая атлетика (на открытом воздухе): - бег на короткие дистанции; - бег на средние и длинные дистанции, кросс; - прыжки в длину с места, тройной прыжок с места; - метание гранаты на дальность - контрольные нормативы</p> | <p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, метание гранаты на дальность</p> | 2 | <p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа</i> 1. Кроссовый бег (не менее 3-х раз в неделю по 20 - 40 мин.). 2. Утренняя зарядка.</p> | 4 | |
| <p>Тема 18. Легкая атлетика (в помещении): - контрольные нормативы.</p> | <p>Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки)</p> | 4 | <p>ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1</p> |
| <p>Тема 19. Спортивные игры (в помещении):</p> | <p>Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники</p> | 6 | <p>ОК 04 ОК 08</p> |

| | | | |
|--|---|------------|------------------------------------|
| -Баскетбол (элементы техники, теория по баскетболу) | защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. | | ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта</i> | 4 | |
| Тема 20. Лечебная физическая культура (в помещении) | 1. комплекс дыхательных упражнений. 2. комплекс утренней гимнастики. 3. комплекс упражнений для глаз. 4. комплекс упражнений по формированию осанки. 5. комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. 6. комплекс упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 10 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>Составление комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику заболеваний</i> | 6 | |
| Тема 21. Подвижные игры на открытом воздухе (на открытом воздухе) «Зимний футбол», «Перетягивание каната», «Кто дольше прокрутит обруч», «Подвижная цель», «Морозильник и плавильник», «Эстафеты на лыжах», «Эстафеты», «Бег в мешках», «Эстафета с поворотами». | Правила техники безопасности при проведении подвижных игр на открытом воздухе. Знание правил и содержания подвижных игр, проводимых на открытом воздухе в зимний период («Зимний футбол», «Перетягивание каната», «Кто дольше прокрутит обруч», «Подвижная цель», «Морозильник и плавильник», «Эстафеты на лыжах», «Эстафеты», «Бег в мешках», «Эстафета с поворотами»). | 4 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> <i>1. Ходьба на лыжах (1 раз в неделю по 1 - 1,5 часа).</i> <i>2. Утренняя зарядка.</i> <i>3. Составление комплекса упражнений для развития мышц ног.</i> | 6 | |
| Тема 22. Лыжная подготовка (на открытом воздухе) (элементы техники) или кроссовая подготовка. | Отработка навыков лыжных ходов. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности | 2 | ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 2.1 |
| | | 104 | |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | 104 | |
| | Всего: | 208 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Спортзал.
2. Спортивная площадка.
3. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, ракетки для игры в настольный теннис, мячи для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, оборудование для силовых упражнений (штанги с комплектом различных отягощений), скакалки, обручи, набивные мячи, гранаты, мячи для метания, канат, гимнастическая перекладина, шведская стенка, рюкзак, лыжи, лыжные палки, ботинки, музыкальный центр.
4. Открытая площадка (парк).

При обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий учебный процесс обеспечивается следующими техническими средствами:

- Компьютерами,
- web-камерами,
- микрофонами и звукоусилительной и проекционной аппаратурой:
- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с учебной информацией и рабочими материалами для участников учебного процесса;
- локальной сетью с выходом в Интернет, с пропускной способностью, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.
- В домашних условиях: персональный компьютер с возможностью воспроизведения звука и видео, веб-камера; стабильный канал подключения к сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Электронные ресурсы

<http://www.pedsovet.ru>

<http://www.uchportal.ru>

<http://www.rin57.uchportal.ru>

3.2.2. Учебники

1. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.2. Сроки аттестационных мероприятий

Согласно учебному плану по дисциплине «Физическая культура»,

- зачет (недифференцированный) проводится в 5,6 семестре,
- зачет (дифференцированный) проводится в 7 семестре.

4.3. Формы и методы контроля

| Общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК) | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|---|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. ПК 1.2. Осуществлять музыкально-исполнительскую деятельность в составе ансамблевых, оркестровых джазовых коллективов в условиях театрально-концертных организаций. ПК 2.1. Осуществлять педагогическую и учебно-методическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования | Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения практических занятий, проверка ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося Оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий |
| | Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций |

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| детей (детских школах искусств по видам искусств), общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях. | основы здорового образа жизни | Наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения практических занятий, проверка ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося Оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий |
|---|-------------------------------|---|

5. Методические рекомендации для преподавателей

Занятия физической культурой строятся на основе требований государственной программы, в которой обозначены базовые виды упражнений, спортивных игр. Программа ориентирована на обучение студентов новым, сложным, также изученным ранее двигательным действиям. Прежде всего, называются: гимнастика (строевые упражнения, построения и перестроения, различные виды шагов и бега, вольные упражнения, общеразвивающие упражнения), легкая атлетика (бег 30, 60, 500м., беговые упражнения с преодолением препятствий, челночный бег, овладение средним и низким стартом, прыжки в длину, с места, в высоту, многоскоки, прыжки со скакалкой и с высоты, кросс), лыжная подготовка (строевые приемы на лыжах и с лыжами, скользящий шаг, попеременный двухшажный, бесшажный и одношажный ход, одновременный ход, повороты в движении, подъёмы в гору, спуски с горы, торможения, подвижные игры на лыжах), подвижные игры (способы разделение на команды, правила игр, игры с речитативом, игры, подводящие к видам спорта, эстафеты, сюжетно-ролевые игры), спортигры (обучение и совершенствование элементам спортивных игр, тактики стратегии игр, правил соревнований, соревновательный настольному теннису и бадминтону).

Спортивно-массовая работа организуется в соответствии с общей целью и задачами физического воспитания. Организация регулярных занятий, проведение спортивных соревнований, массовых физкультурных мероприятий (дней здоровья, тематических спортивных праздников, выезды на «Дни здоровья», туристические слёты и походы.

Урок физкультуры становится более насыщенным разными видами деятельности, отвечающим разным запросам и интересам обучающихся.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии у студентов привычки к здоровому образу жизни и создании условий для развития его физических и психических качеств, творческих способностей.

Занятия строятся на принципах доступности, индивидуальности, результативности, регулярности занятий, учета возрастных особенностей обучающихся, всестороннего и гармоничного развития личности студента.

Одной из основных задач для преподавателя физкультуры при разработке уроков является подбор таких упражнений и заданий, которые оказывают оптимальное (достаточное, но не чрезмерное), т.е. тренирующие воздействие на организм студентов.

4.4. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для студентов, обладающих уже достаточно высоким уровнем физической подготовки, самостоятельностью в принятии решений, необходимо хорошо знать **правила техники безопасности**, поскольку они могут заниматься физкультурно-спортивными упражнениями и участвовать в различных соревнованиях без преподавателя.

Гимнастика.

- начинать выполнять упражнение только после всесторонней разминки;
- нельзя выполнять упражнения без страховки и помощи;
- нельзя использовать неисправные снаряды;
- переносить спортивные снаряды необходимо так, чтобы масса снаряда распределялась поровну и в допустимом количестве на переносящих снаряд студентов;
- перемещаться от снаряда к снаряду следует организованно по команде преподавателя;

- маты укладывать плотно друг к другу, чтобы не было щелей между ними. Для соскоков использовать второй слой матов или поролоновые маты.

Лёгкая атлетика.

- все упражнения разминки выполнять полностью и энергично, включая специальные и подводящие упражнения;

- беговая дорожка должна быть очищена от посторонних предметов (камней, палок, стёкол и др.);

- бег на короткие дистанции выполнять строго по своей дорожке, смещаться на соседнюю дорожку нельзя. При обгоне перемещаться на внешнюю беговую дорожку, но делать это лучше по прямой, а не на повороте;

- после финиша нельзя сразу останавливаться, а нужно пробежать ещё немного вперёд;

- упражнения в прыжках в длину или высоту выполнять только после проверки сектора: яма должна быть хорошо вскопана, грабли (лопата) убраны, не должно быть посторонних предметов (камней, чего-то острого);

- следить за тем, чтобы место отталкивания было ровным и сухим. Если прыжки в высоту проводятся в зале, надо сектор устанавливать так, чтобы было достаточно места для разбега и необходимое количество матов для приземления. Маты должны лежать плотно друг к другу, не выступая за линию планки;

- наблюдая за прыжками товарищей, нельзя мешать им выполнять прыжки и стоять около места приземления рядом со стойками, так как прыгун может задеть стойки, которые, опрокинувшись, вместе с соскочившей планкой могут стать причиной серьёзной травмы;

- до тех пор, пока прыгун не покинет сектор, следующему начинать прыжок нельзя;

- при выполнении метаний важно строго соблюдать дисциплину;

- собирать мячи и гранаты дежурный может только тогда, когда они окончательно приземлились;

- перед метанием необходимо убедиться, что в секторе никого из учащихся нет;

- нельзя возвращать спортивные снаряды (особенно гранаты) броском в сторону исходного рубежа.

Спортивные игры.

- чтобы избежать травм, перед игрой надо сделать такую разминку, чтобы разогреться, выполнить специальные упражнения для мышц рук и пальцев;

- помещение для занятий спортивными играми должно быть хорошо проветриваемым и освещённым.

На площадке не должно быть предметов, из-за которых можно получить травму;

- во время игр площадка должна быть сухой, влажное место следует сразу вытереть насухо;

- у девушек не должно быть украшений на руках, а ногти должны быть коротко подстрижены;

- спортивная обувь должна быть на плоской подошве, шнурки хорошо завязаны;

- в ходе игры для отдыха и снятия напряжения надо обязательно делать перерывы по 3-5 мин.;

- зрители должны находиться не ближе 3-5 м от площадки, чтобы не быть помехой для игр.

Лыжная подготовка:

- одежда лыжника должна соответствовать климатическим условиям: в безветренную погоду при рекомендуемых для занятий температурных нормах одежда состоит из нижнего хлопчатобумажного белья, фланелевой рубашки, спортивного костюма, шерстяной шапочки и варежек. В ветреную погоду следует надеть легкую с капюшоном куртку;

- перед выходом на лыжню необходимо осмотреть лыжный инвентарь и устранить, если нужно, его дефекты;

- на лыжню нельзя выходить даже при небольшом недомогании. При его появлении необходимо поставить учителя в известность и покинуть трассу в сопровождении одноклассника;

- через проезжую часть дороги переходить, предварительно сняв лыжи, пропустив транспорт и помня, что каблуки ботинок очень скользят;

- на лыжне следить за своим самочувствием, в случае его ухудшения немедленно принять меры: поставить в известность преподавателя, в сопровождении товарища направиться в ближайшее медицинское учреждение. При обморожении (побелении кожи) оказать первую помощь: к обмороженному участку кожи приложить тёплую ладонь, а затем растереть рукой это место. Ни в коем случае нельзя растирать кожу снегом и рукавицей, так как могут быть микротравмы с внесением инфекций;

- следуя по лыжне за товарищем, не наступать на пятки его лыж, соблюдать дистанцию 4-5 м (при спуске с горы 25-30 м);

- при спуске с горы нельзя выставлять палки вперёд, так как можно на них натолкнуться;

- нельзя останавливаться в конце спуска, чтобы избежать столкновения с тем, кто спускается следом;

- для обгона идущий быстрее лыжник подаёт команду «Лыжню!». Тот, к кому обращаются, обязан незамедлительно уступить дорогу, смещаясь в сторону, если нет рядом лыжни.

Соблюдая эти правила техники безопасности, можно предупредить несчастные случаи, травмы и заболевания.

Представляется весьма ценным обучение студентов, испытывающих интенсивные учебные нагрузки, **физкультурно-оздоровительным упражнениям и методам самопомощи**. Вынужденное длительное пребывание студентов в рабочей позе за столом, перед компьютером приводит к статическому напряжению мышц шеи и воротниковой зоны и, как результат, к чувству тяжести в этой области и в голове, а нередко и к головным болям и головокружениям. Овладение определенными методиками поможет эффективно справиться с этими неприятными явлениями. При этом выполнять их можно непосредственно на рабочем месте, в перерывах между работой. Если выполнять предлагаемые упражнения в течение 5-10 минут регулярно через 2-3 часа работы перед компьютером, то это будет хорошей профилактикой нарушений в шейном отделе позвоночника и связанных с ними последствий.