

**Министерство культуры Новосибирской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование  
углубленной подготовки**

**Новосибирск, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1383

Разработчик: ГАПОУ НСО «Новосибирский областной колледж культуры и искусств»

Преподаватели: Егорова С.В., Михайлова Е.В.

Председатель И.И. Некрасова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр.4-6
2.	Структура и содержание программы учебной дисциплины	стр. 7-12
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	стр. 13-15
4.	Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины	стр. 16-18

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарный цикла основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) по специальности среднего профессионального образования 53.02.06 Хоровое дирижирование.

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08; ПК 2.3; ПК 2.7.

## 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В соответствии с ФГОС, в рамках программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование, обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-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 специальности	-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
ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-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 специальности	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения
ПК2.3.Анализировать проведенные занятия	- готовность к саморазвитию,	- владеть современными технологиями укрепления и

<p>для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной</p>	<p>самостоятельности и самоопределению;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников  обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 2.7. Планировать развитие профессиональных умений обучающихся. Создавать педагогические условия для</p>	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>- сформированность знания современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  - сформированность знания</p>

<p>формирования и развития у обучающихся самоконтроля и самооценки процесса и результатов освоения основных и дополнительных образовательных программ.</p>	<p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических</p> <p>- сформированность умения выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности, иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>156</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>104</b>
в том числе в форме практической подготовки:	
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции, уроки)	4
практические занятия, лабораторные занятия	74
контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	
профессионально-ориентированное	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>52</b>
в том числе:	
изучение учебного/теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы	
подготовка к практическим и лабораторным занятиям	
выполнение заданий преподавателя (домашней работы)	
подготовка к промежуточной аттестации	
<b>Промежуточная аттестация</b> проводится в форме дифференцированного зачета	
<b>3 семестр</b>	<b>2</b>
<b>4 семестр</b>	<b>2</b>
<b>5 семестр</b>	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>	<b>2</b>

## 2.2. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>3 семестр</b>		<b>32</b>
<b>Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>2</b>
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>2</b>
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>
	1. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения	4
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>
	2. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2
<b>Тема 2.2. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>

техники длительного бега	3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	4
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие:	2
	4. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие:	2
	5. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие:	2
	6. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2
<b>Раздел 3. Бадминтон</b>		<b>10</b>
Тема 3.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие:	2
	7. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
Тема 3.2. Подачи	Содержание учебного материала	1
	Практическое занятие:	1
	8. Отработка подач	1
Тема 3.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	1
	Практическое занятие:	1
	9. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6
	Практическое занятие:	6
	10. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
	11. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1
	12. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1
	13. Игра по правилам	2
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>

<b>4 семестр</b>		<b>20</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 4.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>
	14. Отработка строевых приёмов	2
<b>Тема 4.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>
	15. Отработка техники акробатических упражнений	2
<b>Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>
	16. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ	4
<b>Раздел 5. Аэробная гимнастика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 5.1. ОРУ на развитие выносливости, гибкости, координации и ритма движений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>2</b>
	20. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике	2
<b>Тема 5.2. Аэробика для совершенствования функциональных систем организма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>
	21. Выполнение индивидуально подобранных композиций	4
<b>Тема 5.3. Развитие физических способностей средствами аэробики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>4</b>
	22. Комплексы с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	4
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>
<b>5 семестр</b>		<b>32</b>
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>30</b>
<b>Тема 6.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>

выполнения упражнений атлетической гимнастике	по	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>
		17. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Методы регулирования нагрузки	8
Тема Динамические статические упражнения. Методика развития силы	6.2.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
		<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>
		18. Выполнение упражнений с отягощениями на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам)	10
Тема Упражнения на тренажерах. Методика построения занятий. Корректировка веса тела	6.3.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
		<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>
		19. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	12
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>6 семестр</b>			<b>20</b>
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>18</b>
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>
		<b>Теоретическое обучение:</b>	<b>4</b>
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	<b>4</b>
		Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	
		Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	
		<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>
		23. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для	2

	различных групп труда.	
	24. Формирование профессионально значимых физических качеств	2
	25. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2
	26. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4
	27. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4
<b>Самостоятельная работа студентов</b>	1. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями 2. Определение задач ППФП студентов 3. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью 4. Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: аэробика для занимающихся умственной и физической деятельностью	<b>52</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>
<b>Всего</b>		<b>156</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Образовательный процесс обеспечивается следующими учебными и иными помещениями и оборудованием:

Наименование учебного или общего помещения	Оборудование, технические средства обучения, программное обеспечение и др.
спортивный зал	Оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием: силовые тренажеры, кардиотренажеры, фитнес оборудование
	Рабочее место преподавателя (стол, стул), оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный комплекс с лестницей, рукоходом змейка и пятью турниками, комплекс с двумя лавками для пресса и турником, скамья-брусья, перекладины для отжиманий, брусья параллельные, скамья для отдыха из бруса

#### 3.2. Помещение, в котором реализуется рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, представляет собой

а) специальные помещения представляют собой учебные аудитории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы;

б) все виды учебной деятельности обучающихся, предусмотренные учебным планом, включая промежуточную аттестацию, обеспечены расходными материалами;

в) помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации (при наличии);

г) допускается замена оборудования его виртуальными аналогами;

д) образовательная организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства;

е) при использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику;

ж) в качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, учебные пособия, предусмотренные ПООП;

з) в колледже в наличии электронная информационно-образовательная среда, допускающая замену печатного библиотечного фонда с предоставлением права

одновременного доступа не менее 25 процентов обучающихся к цифровой (электронной) библиотеке;

и) обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости);

к) обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены печатными и (или) электронными учебными изданиями, адаптированными при необходимости для обучения указанных обучающихся;

л) образовательная программа должна обеспечиваться учебно-методической документацией по всем учебным дисциплинам (модулям), видам практики, видам государственной итоговой аттестации;

м) рекомендации по иному материально-техническому и учебно-методическому обеспечению реализации образовательной программы определяются ПООП.

### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

#### **Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины**

##### **Учебный комплекс:**

1. Егорова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: конспект лекций по дисциплине СГД.04. Физическая культура : [для всех специальностей]/ С. В. Егорова. - Новосибирск: НОККиИ, 2023. - 32 с. -Доступ из ЭБ НОККиИ
2. Егорова, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: сборник заданий и упражнений для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студента: [для всех специальностей]/ С. В. Егорова. - Новосибирск: НОККиИ, 2023. - 30 с. – Доступ из ЭБ НОККиИ

##### **Обязательные печатные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В. И. Лях. - 5-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 255 с :ил. – Текст : непосредственный.
2. Погадаев, Г.И. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - 8-е изд. стер. - Москва : Просвещение, 2021. - 287, [1] с. - Текст : непосредственный.

##### **Электронные издания**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Доступ из ЭБС 1 1 1 10 «Университетская библиотека онлайн»
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. –

Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. - ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
включая профессиональные базы данных**

<https://content.edsoo.ru/lab/subject/1/> - Интерактивные виртуальные лабораторные.  
ЭБС «Университетская библиотека online». <https://biblioclub.ru/>

ЭБ «Лань». <https://e.lanbook.com/>

school-collection.edu - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса.

fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

**Информационно-справочные системы:**

Консультант+ [Электронный ресурс]: информационно-правовой портал: сайт. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru> свободный

КОДЕКС (справочно-правовая система) [Электронный ресурс]: сайт / Информ.-правовой консорциум «КОДЕКС». –Режим доступа: <http://www.kodeks.ru> , свободный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

### РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p>

#### **4.2 Форма и содержание контроля усвоения программного материала для инвалидов и ОВЗ.**

Формирование физической культуры обучающихся, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья (с ограничением двигательной активности, выстраивается на методико-практической работе. В соответствии с планом учебного процесса по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование, итогом теоретической подготовки и освоения обучающимися методико - практических материалов является написание реферативной работы, защита которой происходит в конце каждого полугодия.

##### **Требования к написанию и оформлению реферата:**

1. Объем реферата не менее 10 печатных листов
2. Титульный лист, с указанием ФИ студента, отделения, группы
3. Структура реферата:
  - Введение, актуальность темы.
  - Основная часть.
  - Выводы, рекомендации.
  - Список используемой литературы, источников.
4. Требования к оформлению:
  - Размер шрифта – 14 кегель.
  - Цвет текста – черный.
  - Выравнивание должно быть по ширине листа, заголовки по центру.
  - Стил шрифта – Times New Roman.
  - Интервал между строк – полуторный.
  - Жирный шрифт используется для выделения заголовков и структурных элементов реферата, возможно написание заголовков заглавными буквами.
  - Абзацный отступ – 1,25 см.
  - Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм.

##### **Требования к защите реферата:**

1. При защите реферата студент должен излагать его содержание свободно, не читать текст без отрыва от конспекта.
2. При изложении рассматриваемого вопроса студент должен сослаться на соответствующие источники, учебники, которые использовал при подготовке реферата, привести конкретные примеры по теме реферата.
3. Содержание выступления должно быть продумано и составлено самостоятельно.
4. В выступлении должно прозвучать: название темы, постановка проблемы, краткое вступление, основные положения рассматриваемой проблемы, выводы.
5. Длительность выступления – 5-7 минут.
6. Студент должен быть готов устно ответить на вопросы по теме реферата.

##### **Темы рефератов:**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Повышение аэробной выносливости с использованием циклических видов спорта.

9. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
10. Технология оздоровительных занятий.
11. Мышечная деятельность.
12. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
13. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
14. Правила личной гигиены.
15. Методические основы закаливания.
16. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности.
17. Здоровый студент – востребованный специалист.
18. Физическая культура как средство профилактики заболеваний.
19. Оптимальный двигательный режим студента.

**Критерии оценивания реферата:**

<b>Оценка</b>	<b>Условия, при которых выставляется оценка</b>
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

