

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное профессиональное  
образовательное учреждение Тульской области  
«Новомосковский музыкальный колледж имени М.И. Глинки»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для группы специальностей:

**53.02.03** Инструментальное исполнительство;

**53.02.07** Теория музыки;

**53.02.06** Хоровое дирижирование;

**53.02.05** Сольное и хоровое народное пение

**53.02.02** Музыкальное искусство эстрады.

Новомосковск, 2019

Предметно - цикловой комиссией  
«Гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин»

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования :

**53.02.07** Теория музыки;

**53.02.06** Хоровое дирижирование;

**53.02.05** Сольное и хоровое народное пение

**53.02.02** Музыкальное искусство эстрады;

Заместитель директора по учебной работе

ИЗБАШ Н.В.  
Ф.И.О.



Захаров А. А.

Составитель: Рязова И.В., преподаватель ГОУ СПО ТО «Новомосковский музыкальный колледж имени М.И. Глинки»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ ТО «Новомосковский музыкальный колледж имени М.И. Глинки»

Заключение Методического совета,  
протокол № 4 от «13» июня 2019 г.

Председатель Методического совета колледжа Бубнова О.С.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: .....	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» III КУРС 6	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	9
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	12
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ .....	12
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	14
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТАМ.....	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с рекомендациями ФГОС среднего профессионального образования по специальностям:

53.02.03 Инструментальное исполнительство;  
53.02.07 Теория музыки;  
53.02.06 Хоровое дирижирование;  
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение  
53.02.02 Музыкальное искусство эстрады.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в блок основных профессиональных образовательных программ по специальностям СПО, в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.00.00) ОПОП.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **284** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **142** часов;

самостоятельной работы обучающегося **142** часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>284</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>142</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>8</b>
практические занятия	<b>136</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>142</b>
Итоговая аттестация в форме недифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» III КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>3 курс</b>		
<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические занятия.</b> <b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Общая и специальная физическая подготовка, цели и задачи. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>4</b>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. Подготовка рефератов по теме «Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спорт. зала и спорт. площадок)»,	<b>4</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие, средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия.</b> V семестр. Техника бега(60м.-100м.). Техника бега по различному грунту.Кросс 1000м. -3000 м. Техника прыжка в длину. Бег (1000м.-2000м.) Тесты комплекса "Готов к труду и обороне". Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. VI семестр. Техника эстафетного бега. Кросс 1км.-2км. Отработка техники прыжков в длину. Техника метания гранаты с места на три шаговых шага. Отработка тестов комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение зачётных нормативов по лёгкой атлетике.	<b>8</b>	1,2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в кружках и секциях. Отработка техники бега с высокого старта.	<b>8</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Прыжок в длину</b>	<b>Практические занятия.</b> Отработка техники прыжка в длину. Повторение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места.	<b>4</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия.</b> Отработка техники метания гранаты с места на три шаговых шага. Отработка специальных подготовительных упражнений метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	<b>4</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	<b>4</b>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Тема 3.1.</b> <b>Волейбол (пионербол)</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника и тактика игровых приемов. Техника нижней подачи и приема после неё. Отработка тактических действий при игре. Тактика игры в нападении и защиты. Выполнение нормативов.	<b>8</b>	2

	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в кружках и секциях. Двусторонние игры, подготовка к соревнованиям.	<b>8</b>	
<b>Тема 3.2. Футбол.</b>	<b>Практические занятия.</b> Повторение правил игры в футболе. Отработка техники игроков. Скоростно-силовая подготовка. Участие в соревнованиях различного уровня.	<b>4</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Посещение секций по выбору вида спорта, с целью подготовки к соревнованиям (волейболу, футболу, пионерболу, настольному теннису, бадминтону).	<b>4</b>	
<b>Тема 3.3. Баскетбол (бадминтон, настольный теннис)</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника игровых приемов. Техника нападения и защиты. Игры по правилам. Выполнение нормативов по спортивным играм.	<b>8</b>	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в кружках и секциях. Организация проведения соревнований по баскетболу.	<b>8</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия.</b> V семестр. Работа над тестами комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнение с отягощением (гантели, штанга). Отработка акробатических элементов. Отработка гимнастических связок. Выполнение нормативов по гимнастике. VI семестр. Общая физическая подготовка (ОФП). Работа над упражнениями по растягиванию. Акробатические связки. Скоростно-силовая подготовка. Выполнение зачетных нормативов по гимнастике.	<b>20</b>	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и проведение ежедневного комплекса утренней гимнастики с включением упражнений из комплекса суставной гимнастики и упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	<b>20</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника поворотов. Кросс 2-3км. Отработка техники попеременно двушажного и одновременного хода. Кросс 2-3км. Техника конькового хода. Дистанция 3-4км. Техника подъемов и спусков, дистанция 3-5км. Выполнение нормативов по лыжной подготовке.	<b>10</b>	2 3
	<b>Самостоятельная работа.</b> Лыжные прогулки. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Формирование навыков по релаксации организма после физических нагрузок.	<b>10</b>	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>4</b>	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	
<b>IV КУРС</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические занятия.</b>	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и проведение испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>4</b>	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов по теме «Методы повышения эффективности производственного и учебного труда», «Значение мышечной релаксации». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия.</b> VII семестр. Техника бега (100м.). Техника прыжков. Бег (300м.-600м.) техника. Кросс 2000м.-3000м. Отработка тестов комплекса "Готов к труду и обороне". Выполнение нормативов по легкой атлетике. VIII семестр. Техника беговых и прыжковых видов. Кросс 2-3км. Бег по повороту. Прыжки в длину. Техника метания гранаты с разбега. Выполнение зачётных нормативов по легкой атлетике.	<b>8</b>	3,2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в кружках и секциях. Участие в городских эстафетах и соревнованиях по легкой атлетике.	<b>8</b>	
<b>Тема 2.2. Прыжок в длину</b>	<b>Практические занятия.</b> Отработка техники прыжка в длину. Совершенствование специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение норматива прыжка в длину с места.	<b>4</b>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	<b>4</b>	
<b>Тема 2.3. Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия.</b> Техника метания гранаты с разбега. Сдача нормативов по метанию гранаты.	<b>3</b>	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	<b>3</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол, (пионербол)  Баскетбол</b>	<b>Практические занятия. Волейбол.</b> Судейство и правило в игровых видах спорта. Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом. Командные действия. Выполнение нормативов по игровым видам спорта. <b>Баскетбол.</b> Тактика нападения и защиты. Игры. Индивидуальная техника защиты, отработка бросков. Работа над тактикой игры. Игра по правилам. Выполнение нормативов по спортивным играм.	<b>16</b>	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Правила и судейство соревнований. Организация соревнований в волейболе.	<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Футбол</b>	<b>Практические занятия.</b> Повторение правил игры в футболе. Отработка техники игры в защите, техники игры вратаря. Организация и проведение соревнований.	<b>4</b>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение секций по выбору вида спорта, с целью подготовки к соревнованиям (волейболу, футболу, пионерболу, настольному теннису, бадминтону).	<b>4</b>	



<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	<b>Практические занятия.</b> VII семестр. Общая физическая подготовка (ОФП). Растягивание, тесты ГТО. Отработка акробатических элементов. Повторение гимнастических связок. Выполнение нормативов по гимнастике.	<b>20</b>	1
	VIII семестр. Работа над тестами комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование акробатических элементов. Отработка упражнений с отягощением и упражнений на растягивание. Совершенствование гимнастических связок. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	<b>20</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника лыжных ходов. Кросс 2-3 км. Техника перехода ходов. Кросс 2-3 км. Отработка подъемов и спусков. Кросс 3-4 км. Кросс 3-5 км без учета времени. Выполнение нормативов по лыжной подготовке.	<b>10</b>	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Лыжные прогулки. Занятия в спортивных секциях.	<b>10</b>	
	<b>ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>4</b>	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>142</b>	
	<b>ВСЕГО по плану</b>	<b>286</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные и бадминтонные ракетки, лыжи, лыжные палки, гантели);
- спортивные тренажеры;
- баскетбольные щиты и кольца, сетка для волейбола, гимнастические маты;
- шведские стенки, перекладина, скамейки.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

##### Основная литература:

**Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2011.

##### Дополнительная литература:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2010.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2010.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2010.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2011.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические	Практические занятия, выполнение индивидуальных работ, внеаудиторная самостоятельная работа

<p>упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;          выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;          осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;          соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;          осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;          использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;          включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>	
<p><b>Знания:</b></p>	
<p>о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;          основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;          способы закаливания организма и основные приемы самомассажа</p>	<p>Выполнение зачетных нормативов</p>
<p><b>ОК для всех специальностей:</b></p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p><b>для 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам):</b></p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального</p>	

государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

**Для 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам),**

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**Для 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение:**

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**Для 53.02.06 Хоровое дирижирование:**

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**Для 53.02.07 Теория музыки:**

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ**

Методические рекомендации предназначены для преподавателя вне зависимости от этапа обучения дисциплины, соблюдения преемственности в выборе методов, приемов, форм и средств обучения. При необходимости рекомендации могут быть дополнены и откорректированы в зависимости от: особенностей студентов; условий обучения (например, увеличения часов на самостоятельную работу); изменения целей обучения и т.д.

Процесс обучения предполагает сочетание аудиторной, внеаудиторной и самостоятельной работы, поскольку именно дополнение аудиторной работы самостоятельной деятельностью студентов способствует развитию самостоятельности и творческой активности, как при овладении, так и практическом использовании полученных знаний в процессе коммуникации.

Для эффективной самостоятельной работы используются интерактивные мультимедийные программы, которые приспособлены к различным стилям обучения и индивидуальному темпу усвоения материала. Использование новых технологий в сочетании с традиционными техническими средствами обучения (ТСО) повышает мотивацию студентов, активизирует их потенциальные интеллектуальные возможности.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в виде письменной работы студентов на занятиях. Письменные работы студентов оцениваются. Оценки доводятся до сведения студентов и отражаются в рабочем журнале преподавателя.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачетов и зачета с оценкой в конце семестра.

Виды занятий:

— Практические занятия

Изучение дисциплины заканчивается зачетом. Оценка за зачет выставляется в соответствии с набранным количеством баллов по результатам текущего и итогового контроля.

**Методические рекомендации по оцениванию учебной и практической деятельности обучающихся.**

Проверка и оценка знаний, умений и навыков студентов является важным компонентом процесса обучения и осуществляется в течение всего учебного года. Этим обуславливаются различные виды проверки и оценки знаний.

«5» баллов - движение или его отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

«4» балла – при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более одной незначительной ошибки.

«3» балла – при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

«2» балла – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или 2 мелкие ошибки, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных условиях.

«1» балл - при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил одну грубую или более двух мелких ошибок.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТАМ**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью учебного процесса. В соответствии с учебным планом на самостоятельную работу отводится 1/3 учебного времени, выделенного для изучения дисциплины

Самостоятельная работа представляет собой внеаудиторную учебную деятельность студента, предполагает изучение программного учебного материала и направлена на подготовку к лекционным и практическим занятиям, выполнение рефератов, анализа литературы по установленной тематике, а также иных учебных заданий. Самостоятельная работа включает также подготовку студента к зачету, тестированию и др.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: аннотирование научной литературы; сбор и анализ практического материала в периодике, средствах СМИ или Интернете; выполнение тематических творческих заданий, рефератов.

Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению самого студента.

### **Применяемые формы организации самостоятельной работы.**

1. *Фронтальная самостоятельная работа* – основными особенностями являются: общее для всех студентов задание; общий инструктаж преподавателя по выполнению задания; использование общих приемов организации и руководства дальнейшими действиями студентов.

Фронтальная форма целесообразна, когда студенты приступают к изучению темы, когда важно вызвать интерес к новой теме, а также на начальном этапе формирования умений, когда студенты овладевают способами выполнения заданий по образцу.

2. *Индивидуальная самостоятельная работа* – основными особенностями являются: возрастание роли студента в определении содержания работы, выборе способа ее выполнения; появление возможности сотрудничества студента с преподавателем, особенно при выполнении трудоемких заданий. Индивидуальные задания вызывают личностное отношение к материалу, стимулируют активность.

3. *Групповая самостоятельная работа* – эта форма работы используется для совместной проработке материала учебника, документа и др.; подготовке к семинарским занятиям с использованием элементов игрового метода, когда студенты готовятся в составе групп (ролевых групп, оппонентных групп, обсуждение гипотетических сценариев развития ситуации и др.).

Самостоятельная работа студентов направлена на решение задач, определенных преподавателем.

В ходе самостоятельной работы студент решает следующие задачи:

– самостоятельно применяет в процессе самообразования учебно-методические материалы, разработанные преподавателем в помощь студенту;

- изучает учебную и научную литературу, углубляет и расширяет знания, полученные на аудиторных занятиях;
- осуществляет поиск ответов на поставленные преподавателем вопросы и решает задачи;
- самостоятельно изучает отдельные темы (разделы) дисциплины, определенные для самостоятельной работы студентов;
- самостоятельно планирует процесс освоения материала в сроки, предусмотренные графиком учебного процесса;
- совершенствует умение анализировать и обобщать полученную информацию;
- развивает навыки научно-исследовательской работы.

Самостоятельная работа студента включает виды занятий и перечень вопросов для самостоятельного изучения, отмеченные преподавателем.

В качестве видов самостоятельной внеаудиторной работы студентов предусмотрены:

- подготовка к лекциям и другим видам занятий;
- самостоятельная работа студентов по изучению тем (разделов) дисциплины, определенные для самостоятельной работы студентов;
- подготовка к сдаче зачета, к контрольной работе или тестированию.

**Дополнения и изменения в рабочей программе**  
за \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу \_\_\_\_\_  
(наименование дисциплины)

для специальности (ей) \_\_\_\_\_  
(номер специальности)

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_  
(наименование ПЦК)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

ППЦК \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Председатель методического совета \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)