

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ульяновский государственный университет»  
Музыкальное училище им. Г. И. Шадриной

Маркелов Владимир Леонидович

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной работы обучающихся  
по дисциплине физическая культура для специальности  
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение 1-4 курса очной формы обучения**

УЛЬЯНОВСК  
2019

*Рекомендовано к введению в образовательный процесс Педагогическим советом  
Музыкального училища им. Г. И. Шадриной (протокол № 19 от 28.05.2019 г.)*

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине физическая культура специальности сольное и хоровое народное пение 1-4 курса очной формы обучения/ Маркелова В.Л. - Ульяновск: УлГУ, 2019. - 13с.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>СТРАНИЦА</b>
1. Общие положения	3
2. Область применения	3
3. Основные термины и сокращения	3
4. Условия реализации	4
5. Структура и содержание	7
6. Тематика практических занятий	8
7. Самостоятельная работа обучающихся	9
8. Контроль и оценка результатов освоения	11
9. Перечень вопросов к зачёту	12

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Методические рекомендации подлежат применению в Музыкальном училище им. Г.И. Шадринной УлГУ, являются обязательными при разработке рабочей программы и КОС дисциплины Риторика, изучаемой в процессе реализации Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.05 сольное и хоровое народное пение, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

## 3. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И СОКРАЩЕНИЯ

### 3.1. Основные термины.

- **Самостоятельная работа обучающихся** - это способ активного, целенаправленного приобретения обучающимся новых для него знаний, навыков и умений с участием или без участия в этом процессе педагогических работников.
- **Вид самостоятельной работы** обучающихся - четко сформулированное в рабочей программе дисциплины задание обучающемуся, выполняемое им во внеаудиторное время, к определенному сроку. Результат его выполнения, представленный в устной или письменной форме, может быть подвергнут контролю и учтён при выведении итоговой оценки по завершению изучения дисциплины.

### 3.2. Сокращения.

- **ФГОС СПО** – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;

- СПО – среднее профессиональное образования;
- СРО – самостоятельная работа обучающихся;
- КОС – комплект оценочных средств;
- УП – учебный план.

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

##### 4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе, указывается в соответствии со сведениями о материально-техническом обеспечении и оснащённости образовательного процесса, размещёнными на официальном сайте УлГУ в разделе «Сведения об образовательной организации».

Штатное оборудование спортивных сооружений; оборудование и инвентарь для спортивных игр, гимнастики и единоборств; оборудование и инвентарь для лечебной физической культуры; контрольно-измерительные приборы и оборудование.

*Технические средства обучения:*

Компьютер, принтер, видеопроектор, модели механических передач и редукторы, информационные стенды: режущих инструментов. Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

*Технические средства обучения:*

Компьютерная техника и Wi-Fi с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС.

##### 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

а) Список рекомендуемой литературы  
основная:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.12.2019).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 12.12.2019).
3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438860> (дата обращения: 12.12.2019).

дополнительная:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/439006> (дата обращения: 12.12.2019).
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал.ун-та). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429447> (дата обращения: 12.12.2019).
3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444547> (дата обращения: 12.12.2019).
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 12.12.2019).

**учебно-методическая:**

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебно-методическое пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445464> (дата обращения: 12.12.2019).

**б) Программное обеспечение:**

- Операционная система Альт Рабочая станция 8;
- Пакет офисных программ МойОфис Стандартный.

**в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:**

1. Электронно-библиотечные системы:
  - 1.1. IPRbooks[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ группа компаний Ай Пи Эр Медиа. – Электронные данные – Саратов, [2019]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
  - 1.2. ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Электронные данные – Москва, [2019]. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.
  - 1.3. Консультант студента[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Политехресурс. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.
  - 1.4. Лань[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО ЭБС Лань. - Электронные данные – С.-Петербург, [2019]. Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.
  - 1.5. Znanium.com[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система/ ООО Знаниум. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <http://znanium.com>.
2. База данных периодических изданий [Электронный ресурс]: электронные журналы/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/brows/udb/12>.

3. Национальная электронная библиотека[Электронный ресурс]: электронная библиотека/ ООО ИБИС. - Электронные данные - Москва, [2019]. Режим доступа: <https://нэб.рф>.
4. Федеральные информационно-образовательные порталы:
  - 4.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
  - 4.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
5. Образовательные ресурсы УлГУ:
  - 5.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>.
  - 5.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru>.

#### 4.3 Специальные условия для обучающихся с ОВЗ

3. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:
  4. - для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
  5. - для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;
  6. - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

#### 4.4 Количество часов на освоение программы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **216** час, в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **144**час.  
 самостоятельная работа обучающегося - **72**час.

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
теоретическое обучение	Данный вид работы не предусмотрен УП.
лабораторные работы	Данный вид работы не предусмотрен УП.
практические занятия	144

курсовой проект	Данный вид работы не предусмотрен УП.
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе: - работа над курсовым проектом	Данный вид работы не предусмотрен УП.
- указываются другие виды самостоятельной работы: - Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины; - Написание реферата; - Подготовка к устному опросу; - Подготовка к тестированию; - Выполнение расчетных заданий; - Подготовка к выполнению лабораторно-практических работ; - Подготовка к сдаче экзамена	Данные виды работ не предусмотрен УП.
Текущий контроль: тестирование, выполнение контрольных нормативов	
Промежуточная аттестация: <b>зачёт</b> (1-4 семестры), дифференцированный зачёт (4 семестр)	

## 6. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в рабочей программе кафедры физического воспитания определяются каждым преподавателем самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям



(умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на данном факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

Вариативная часть программного материала предоставляет возможность преподавателю подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, открытые спортивные площадки, стадион,) и климатическими условиями.

## 7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b> (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля</b> (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел «ОФП»	Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физ. развитием по основным его показателям и показателям физ. подготовленности.»	5	Проверка отчёта по ведению дневника
	Оздоровительный бег	3	Оценка

	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	3	практического задания Оценка практического задания
	Кроссовый бег	5	
	Написание доклада по разделу «ОФП»	5	Проверка доклада
Раздел «Настольный теннис»	Изучение правил игры	3	Оценка практического задания
	Изучение судейских жестов	3	
	Заполнение протокола игры	3	
	Закрепление тактических действий в игре	2	
	Игра по правилам	5	Проверка доклада
	Написание доклада по теме «Тактика игры в настольном теннисе»	3	
	Написание доклада по теме «Стратегия игры по настольному теннису»	3	
	Написание доклада по теме «Техника настольного тенниса»	3	
Раздел «Настольный шашки»	Изучение правил игры	3	Проверка доклада
	Заполнение протокола игры	3	
	Судейство	3	Оценка практического задания
	Написание доклада по теме «Техника и стратегия игры шашки»	3	Проверка доклада
Раздел «Настольный шахматы»	Изучение правил игры	4	Проверка доклада
	Заполнение протокола игры	3	
	Судейство	4	Оценка практического задания
	Написание доклада по теме «Техника стратегия игры шахматы»	3	Проверка доклада

## 8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

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

Результаты	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2 - Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	- осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; знать социальную значимость своей будущей профессии и роль физической культуры при выполнении профессиональной деятельности с коллегами, руководством, клиентами	Текущий контроль: контроль надвыполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт
ОК 3 - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе занятий физическими упражнениями	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины
ОК 6 - Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- готовность решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации воспитательной деятельности при занятиях физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины



административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.	социальную и этическую ответственность за принятые решения; оказывать личным примером позитивное воздействие на окружающих и всех участников профессиональной деятельности с точки зрения	надвыполнением практических заданий, тестирование, устный опрос, решение задач  Промежуточная аттестация: зачёт
--	---	---

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
4. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
5. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации обучающихся (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
7. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
8. Регуляция функций в организме.
9. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
10. Особенности физически тренированного организма
11. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
12. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
13. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
14. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
15. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
16. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю
17. Укажите важный принцип закаливания организма.
18. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
19. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся вы знаете?
20. «Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.
21. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи
22. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
23. Как действуют физические упражнения на организм человека?
24. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
25. Какие средства используются лечебной физической культурой?
26. Классификация и характеристика физических упражнений.
27. Формы лечебной физической культуры.
28. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
29. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
30. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

31. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
32. Что такое ОФП? Его задачи.
33. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
34. Что представляет собой спортивная подготовка?
35. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
36. Опишите структуру физической культуры личности.
37. Система мотивов в области физической культуры личности.
38. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
39. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
40. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
41. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
42. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
43. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
44. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
45. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
46. Каковы цели и задачи проведения соревнований различного уровня?
47. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
48. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
49. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
50. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
51. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
52. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
53. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
54. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
55. Каково содержание педагогического контроля?