

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»
Технологический колледж

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура» для обучающихся по специальности

08.02.01 – «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Улан-Удэ
2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, специальную и группа освобожденных от ФК. Обучающиеся, отнесенные к основной и специальной медицинским группам, занимаются физической культурой в группах совместно по программе ОФП. Для юношей и девушек, отнесенных к специальной медицинской группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Обучающиеся, освобожденные от ФК занимаются самостоятельно, изучая теоретические разделы по физической культуре и спорту по программе.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Для эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины при проведении практических занятий используются и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации ОПОП по учебной дисциплине «Физическая культура» с нормативными сроками освоения 3 года 10 мес., и 2 года 10 мес. приведено в таблице 1. Контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 4. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 5. Нормативы ГТО для учащихся, соответствующие по возрасту, приведены в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м(мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 | | | | | |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) | | | | | | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) | | | | | | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 | | | | | |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Таблица 5.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО
Возрастная группа 18-29 лет
Мужчины**

| № | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| | | От 18 до 24 лет | | | от 25 до 30 лет | | |
| | | Бронзовый значек | Серебряный значек | Золотой значек | Бронзовый значек | Серебряный значек | Золотой значек |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,8 | 4,6 | 4,3 | 5,4 | 5,0 | 4,6 |
| | или бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 9,5 | 9,1 | 8,2 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| 2 | Бег на 3000 м (мин,с) | 14.30 | 13.40 | 12.00 | 15.00 | 14.40 | 12.50 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | 7 | 9 | 13 |
| | Или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 21 | 25 | 43 | 19 | 23 | 40 |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 28 | 32 | 44 | 22 | 25 | 39 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +5 | +7 | +12 |
| Тесты по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (см) | 370 | 380 | 430 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 225 | 240 | 205 | 220 | 235 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) | 33 | 37 | 48 | 30 | 35 | 45 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 9 | Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)* | 27.00 | 25.30 | 22.00 | 27.30 | 26.30 | 22.30 |
| | или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин., сек.) | 26.00 | 25.00 | 22.00 | 26.30 | 26.00 | 22.30 |
| 10 | Плавание на 50 м (мин., сек.) | 1.10 | 1.00 | 0.50 | 1.15 | 1.05 | 0.55 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | Или из пневматической | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | | | | | | |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-15 | 26-30 |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**Возрастная группа 18-29 лет
Женщины**

| № | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|------------------|-------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| | | От 18 до 24 лет | | | от 25 до 30 лет | | |
| | | Бронзовый значек | Серебряный значек | Золотой значек | Бронзовый значек | Серебряный значек | Золотой значек |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,7 | 5,1 | 6,4 | 6,1 | 5,4 |
| | или бег на 60 м (с) | 10,9 | 10,5 | 9,6 | 11,2 | 10,7 | 9,9 |
| | или бег на 100 м (с) | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 18,8 | 18,2 | 18,0 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин,с) | 13.10 | 12.30 | 10.50 | 14,00 | 13.10 | 11.35 |
| | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 10 | 12 | 18 | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 17 | 9 | 11 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +14 |
| Тесты по выбору | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) | 32 | 35 | 43 | 24 | 29 | 37 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 15 | 18 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)* | 21.00 | 19.40 | 18.10 | 22.30 | 20.45 | 18.30 |
| | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.) | 19.15 | 18.30 | 17.30 | 22.00 | 20.15 | 18.00 |
| 10 | Плавание на 50 м | 1.25 | 1.15 | 1.00 | 1.25 | 1.15 | 1.00 |

| | (мин., сек.) | | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с оптическим прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-15 | 26-30 |
| 13 | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км) | 15 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин на основе ФГОС.

2. Самостоятельная работа рассматривается как вид деятельности обучающегося, в процессе которой он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно не менее 2 часов в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.