

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура» для обучающихся по специальности

38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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, освобожденных 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 приведены в таблице 1. Нормативы ГТО для учащихся, соответствующие по возрасту, приведены в таблице 2.

Таблица 1

**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

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО  
Возрастная группа 16-17 лет**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек	Бронзовый значек	Серебряный значек	Золотой значек
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11.20	9.50
	Или бег на 3000 м (мин,с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Тесты по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжки в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)**	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км(бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
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)	10					
	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

**Примечание:**

1. Программа учебного предмета «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.