



УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель
Министра образования
Республики Беларусь

А.Г.Баханович

04/07.2024

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
примерных учебных планов по специальностям для реализации
образовательных программ профессионально-технического
и среднего специального образования

Автор: *Дронова Л.В.*, методист учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»;
Чужба Е.Н., методист государственного учреждения образования «Академия образования»;
Барановская И.В., преподаватель государственного учреждения образования «Минский городской педагогический колледж».

Рецензенты: *Демчук Т.С.*, заведующий кафедрой физической культуры учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» кандидат педагогических наук, доцент;
Шкробов Д.В., педагог дополнительного образования учреждения образования «Республиканский центр экологии и краеведения».

Рассмотрена и одобрена на заседаниях учебно-методических объединений в сфере среднего специального образования на республиканском уровне.

Рассмотрена и одобрена на заседаниях учебно-методических объединений в сфере профессионально-технического образования на республиканском уровне.

Рекомендована к утверждению в установленном порядке научно-методическим советом учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая примерная учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – программа) предназначена для обучающихся при реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности, оздоровление обучающихся, подготовка к профессиональной деятельности средствами физической культуры, развитие и совершенствование способностей, качеств и свойств личности.

Задачи изучения учебного предмета:

освоение физкультурных и спортивных знаний, необходимых в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, профессионального развития, обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;

формирование двигательных умений, навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;

формирование у обучающихся потребностей в систематической двигательной активности и физическом самосовершенствовании;

формирование активной жизненной позиции для участия в обеспечении мер по сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

повышение умственной работоспособности;

профилактика стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры;

формирование навыков здорового образа жизни;

формирование прикладных знаний, необходимых в профессиональной области;

освоение прикладных умений и навыков, связанных с выбранной профессиональной деятельностью;

воспитание прикладных психофизических и специальных качеств личности (оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия, волевых качеств, инициативности, креативности);

повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура, перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических).

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» дифференцировано с учетом состояния здоровья, возраста, пола, уровня физической подготовленности обучающихся и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент содержит учебный материал,

необходимый для общего физкультурного образования, общекультурного, духовно-нравственного, физического и профессионального развития, оздоровления, совершенствования обучающихся, формирования навыков здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры и является обязательным для освоения обучающимися основной и подготовительной групп в течение всего периода обучения.

Инвариантный компонент включает разделы «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Тестирование уровня физической подготовленности».

Раздел «Основы физкультурных знаний» содержит теоретический материал, необходимый для формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха, изучения и практического травмобезопасного освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Раздел «Основы видов спорта» включает практический и теоретический материал, который изучают на учебных занятиях одновременно с формированием двигательных умений, навыков, способов деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами упражнений и игровыми элементами таких видов спорта, как акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол).

Раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» направлен на подготовку обучающегося к избранному виду трудовой деятельности и предусматривает развитие физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, укрепление психофизического здоровья с помощью физических упражнений (*прил. 1*).

Раздел «Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся» включает перечень тестов для ежегодного определения уровня физической подготовленности обучающихся (*прил. 2*).

На освоение инвариантного компонента отводится 80 % учебных часов от общего количества учебных часов учебного предмета в течение учебного года на каждом курсе.

Вариативный компонент представлен учебным материалом, который расширяет и углубляет физкультурные знания, двигательные умения и навыки, относящиеся к видам спорта инвариантного компонента, а также упражнениями, комплексами упражнений, учебным материалом по плаванию и настольному теннису.

Содержание вариативного компонента в каждом учреждении образования определяет и формирует предметная (цикловая) комиссия с учетом материально-технических возможностей учреждения образования,

специфики профессиональной деятельности и условий труда будущих специалистов (рабочих, служащих).

На освоение вариативного компонента программы отводится 20 % учебных часов от общего количества учебных часов учебного предмета в течение учебного года на каждом курсе.

Количество учебных часов на изучение содержания тем, зависит от выбора педагогического работника педагогически целесообразных методов обучения, воспитания и оздоровления, форм проведения учебных занятий, видов учебной деятельности обучающихся.

При организации и проведении учебных занятий целесообразно сочетать фронтальные, групповые и индивидуальные формы и методы обучения. Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется педагогическим работником на основе целей и задач изучения конкретной темы, основных требований к результатам учебной деятельности обучающихся, сформулированных в настоящей программе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей, специфики предстоящей профессиональной нагрузки на организм и состояния здоровья обучающихся.

Изучение учебного материала программы концентрируются по следующим содержательным линиям: физкультурные знания; двигательные умения и навыки; уровень физической подготовленности.

Ожидаемые результаты изучения содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье»:

- осознание значимости здоровья, стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе;

- понимание положительного влияния занятий физической культурой и спортом на организм человека;

- осознание необходимости владения навыками плавания;

- стремление к достижению индивидуального максимального результата в тестах и контрольных упражнениях;

- осознание необходимости регулярных занятий доступными видами спорта для сохранения и улучшения здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, доброжелательности и отзывчивости, терпимости при совместной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;

- готовность к осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

соблюдение правил безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

использование в практической деятельности и повседневной жизни физкультурных знаний, двигательных умений и навыков для сохранения и улучшения здоровья;

сформированность знаний о способах регулирования физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;

определение характера травм, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применение способов оказания первой помощи.

Контроль и оценка результатов учебной деятельности обучающихся являются обязательными компонентами образовательного процесса при изучении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Назначение контроля во всем многообразии его форм, видов и методов проведения – проверка соответствия результатов учебной деятельности каждого обучающегося основным требованиям, установленным настоящей программой.

Оценка результатов учебной деятельности осуществляется с учетом состояния здоровья обучающихся на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями настоящей программы.

Примерный тематический план соответствует содержанию учебного предмета настоящей программы. Он содержит перечень разделов и тем программы, а также процентное соотношение учебных часов на их изучение. Конкретное количество учебных часов является специфичным и определяется в зависимости от общего количества учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Предметная (цикловая) комиссия учреждения образования может вносить обоснованные изменения в последовательность изучения программного учебного материала, распределение учебных часов по разделам, темам в пределах общего бюджета времени, отведенного на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел, тема	Соотношение учебных часов к учебному плану, %
Инвариантный компонент	80
Раздел 1. Основы физкультурных знаний	3
1.1. Основы безопасности	0,5
1.2. Двигательные способности человека	0,5
1.3. Здоровый образ жизни	0,5
1.4. Олимпизм и олимпийское движение	0,5
1.5. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Раздел 2. Основы видов спорта	55
2.1. Акробатика (девушки /юноши)	8
2.2. Атлетическая гимнастика (девушки /юноши)	8
2.3. Легкая атлетика	14
2.4. Лыжные гонки ¹	10
2.5. Спортивные игры	15
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	14
Раздел 4. Тестирование уровня физической подготовленности	8
Вариативный компонент	20
1. Аэробика оздоровительная (девушки)	+
2. Гимнастика атлетическая (юноши)	+
3. Плавание ²	+
4. Легкая атлетика	+
5. Спортивные игры	+
6. Лыжные гонки ¹	+
Итого	100

¹ При отсутствии снега допускается замена другими темами программного учебного материала.

² При отсутствии условий для организации занятий плаванием выделенные часы распределяются по всем или отдельным разделам вариативного компонента программы (утверждается цикловой комиссией).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

(3 часа в неделю, всего 80 %)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ (3 %)

Тема 1.1. Основы безопасности (0,5 %)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях; физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях в быту, на занятиях и прочее.

Тема 1.2. Двигательные способности человека (0,5 %)

Силовые способности. Мышечная сила. Методика воспитания силовых способностей. Механизмы, обеспечивающие проявление силы.

Скоростные способности. Виды скоростных способностей и разнообразие их проявления. Особенности методики развития скоростных способностей. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей.

Выносливость. Выносливость, ее виды (силовая, скоростная, скоростно-силовая и общая выносливость) и показатели. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства, используемые для развития выносливости. Особенности методики развития различных видов выносливости.

Гибкость. Понятие гибкости, виды. Факторы, определяющие проявление гибкости. Методика развития гибкости.

Координационные способности. Ловкость. Координационные способности, их виды. Критерии оценки и формы проявления координационных способностей. Методы развития координационных способностей.

Тема 1.3. Здоровый образ жизни (0,5 %)

Отрицательное влияние вредных привычек на состояние здоровья и организм человека: употребление алкоголя, никотина, наркотических веществ, переизбыток и других негативных факторов. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные периоды года.

Роль физической культуры в жизни современного человека. Значение физического воспитания для подготовки юношей к военной службе, семейной жизни, девушек к материнству. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее содержание, средства и методы. Факторы, определяющие основное содержание профессионально-прикладной физической подготовки по избранной специальности. Профессионально-прикладные виды спорта.

Тема 1.4. Олимпизм и олимпийское движение (0,5 %)

История Олимпийских игр. Беларусь в олимпийском движении. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения белорусских спортсменов на международных соревнованиях. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Белорусская олимпийская академия.

Тема 1.5. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (1 %)

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (девушки): определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей). Правила подбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом физиологических особенностей организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального дозирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (юноши): формы самостоятельных занятий в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег в среднем и медленном темпе, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры. Особенности дыхания при выполнении упражнений для развития силовых способностей и формирования рельефа мышц. Упражнения для активного отдыха и восстановления. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА (55 %)

Тема 2.1. Акробатика (8 %)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по акробатике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Акробатика (девушки): сед углом; стоя на коленях наклон назад с различным положением рук; стойка на лопатках с различными положениями ног (ноги согнуты в коленях, поочередное сгибание ног); стойка на руках с помощью; два кувырка вперед; два кувырка назад; перекат накат в стойку на лопатках; поворот боком. Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

Акробатика (юноши): прыжки в глубину, высота от 150 до 180 см. Два-три кувырка вперед слитно; два-три кувырка назад слитно; длинный

кувырок вперед; два поворота боком; стойка на голове и руках. Комбинации из не менее шести разученных упражнений.

Строевые упражнения (девушки, юноши). Повороты в движении (направо, налево, кругом); перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне или на гимнастической скамейке (девушки). Ходьба на носках, в полу- и полном приседе, приставными шагами. Повороты на носках, прыжком на 180°, 360°. Смена положения ног прыжком. Расхождение различными способами при встрече. Равновесие на одной ноге: «ласточка» и «фламинго». Соскок прогнувшись ноги врозь. Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

Тема 2.2. Атлетическая гимнастика, аэробика (8 %)

Теоретические сведения

Атлетическая гимнастика (юноши): правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Практический материал

Прикладные гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях; подтягивание из виса на перекладине; выход силой на перекладине; подъем разгибом на перекладине; упражнения на растягивание мышц, из различных исходных положений, в медленном темпе, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2–3 кг, гантелями весом 2 кг).

Специальные упражнения для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости: для дельтовидных мышц, для двуглавой мышцы плеча (бицепса), для трехглавой мышцы плеча (трицепса), для мышц предплечья, для грудных мышц, для мышц спины, для мышц пресса, для четырехглавой мышцы бедра (квадрицепса), для двуглавой мышцы бедра (бицепса), для мышц голени.

Комплекс упражнений с весом собственного тела и отягощениями: с гириями, гантелями, штангами; с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и тому подобное), с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы.

Теоретические сведения

Аэробика (девушки): Аэробика, виды аэробики. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному

оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

Базовые движения: ходьба, выпады, подъемы бедра, махи, бег, прыжки, подскоки и их разновидности. Связки из 4-х и более базовых движений.

Танцевальные комбинации.

Комплекс упражнений для развития гибкости и силовых способностей.

Тема 2.3. Легкая атлетика (14 %)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Разновидности и дистанции бега. Разновидности и способы прыжков. Разновидности метания и толкания. Легкоатлетические виды многоборья. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Практический материал

Ходьба. Разновидности ходьбы на определенных участках дистанции, с различным темпом движения; скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Бег. Эстафетный бег. Бег 100 м. Бег 1500 метров (девушки), 3000 метров (юноши).

Прыжки. прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.

Метание (девушки). Метание мяча 150 г на дальность; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 20–25 м.

Метание (юноши). Метание гранаты 700 г на дальность; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 20–25 м.

Тема 2.4. Лыжные гонки (10 %)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжной подготовке. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

Практический материал

Коньковый ход. Классические ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов. Торможение. Спуски в различных стойках. Эстафета на лыжах с преодолением препятствий. Использование изучаемых способов передвижения при прохождении дистанции до 3000 м (девушки) и до 5000 м (юноши).

Тема 2.5. Спортивные игры (15 %)

Виды спортивных игр. Официальные правила. Правила судейства соревнований.

Баскетбол (баскетбол 3×3). Передачи мяча различными способами на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении. Ведение мяча правой и левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу с места одной рукой от головы; штрафные броски; броски после ведения и двух шагов. Тактическое взаимодействия в нападении. Действия игрока при персональной и зонной защите. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Волейбол. Приемы мяча снизу. Передача мяча сверху. Нижняя, боковая и верхняя подачи с попаданием в зоны 1, 6 и 5. Вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Гандбол. Передачи мяча одной рукой на близкое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола, при встречном движении. Ловля мяча двумя руками стоя на месте и в движении. Ведение мяча в сочетании с изменением скорости передвижения, обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Бросок из опорного положения. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Футбол (мини-футбол). Остановка мяча грудью. Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Ведение мяча различными способами. Жонглирование мячом одной и двумя ногами. Техничко-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача. Тактические действия в защите и нападении при игре 3×3, 4×4, 5×5 игроков. Подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей, гибкости, быстроты (с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам), игры с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря). Игра в мини-футбол и футбол по упрощенным правилам. Двусторонняя игра. Судейская практика.

РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 %)

Темы и содержание раздела разрабатываются преподавателем с учетом содержания тарифно-квалификационных характеристик профессий рабочих, квалификационных характеристик должностей служащих, осваиваемых обучающимися, профессиональных стандартов, при их наличии, и

согласовываются с предметной (цикловой) комиссией. Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОКРБ 011-2022 «Специальности и квалификации».

РАЗДЕЛ 4. ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (8 %)

Выполнение тестов планируется преподавателем на начало и конец учебного года. В течение одного занятия можно выполнять не более двух тестовых упражнений.

Результаты тестов используются как для определения уровня физической подготовленности обучающихся, которые записываются в журнале учебных занятий, на специально отведенной странице, так и перед выставлением промежуточной аттестации за семестр (полугодие).

Условия выполнения тестов представлены в приложении 2.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся и шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков обучающихся представлены в приложении 3.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать:

роль физической культуры и значение физического воспитания в жизни современного человека;

методику самостоятельных занятий и самоконтроля;

влияние вредных привычек на организм;

методику развития двигательных способностей человека;

историю олимпийского движения в Беларуси;

функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь;

историю выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

Соблюдать:

правила безопасного поведения на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

правила страховки, взаимопомощи при выполнении физических упражнений;

правила подбора упражнений для развития двигательных способностей;

правила индивидуального нормирования нагрузки при развитии определенных двигательных способностей;

правила изученных спортивных и подвижных игр.

Выполнять:

бег на короткие дистанции с низкого и высокого стартов;

прыжок в длину с разбега;

прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
метание мяча 150 г с разбега на дальность и в цель;
метание гранаты с разбега на дальность (юноши);
комбинацию разученных акробатических упражнений;
комплекс из разученных упражнений спортивной аэробики (девушки);

упражнения для сохранения правильной осанки;
способы передвижений на лыжах;
способы спусков и подъемов на лыжах;
способы торможений на лыжах;
технические приемы изучаемой спортивной игры;
технические приемы и упражнения изучаемого вида спорта;
тесты для определения уровня физической подготовленности.

Предполагается использование навыков в практической деятельности и повседневной жизни для соблюдения здорового образа жизни, достижения индивидуально максимального результата в тестах и контрольных упражнениях (*прил. 3*).

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (20 %) (ПО ВЫБОРУ)

АЭРОБИКА (ДЕВУШКИ)

Теоретические сведения

Аэробика – выполнение упражнений в аэробном режиме работы под музыкальное сопровождение. Виды аэробики. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

Разновидности ходьбы. Приставной шаг в сторону, вперед и назад, скрестный шаг, варианты шагов ноги врозь – ноги вместе вперед, назад, в сочетании с поворотами.

Разновидности бега. Бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями, подниманием и опусканием рук, с круговыми движениями рук.

Подскоки. Подскоки с разгибанием ноги вперед, в сторону, назад. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. Подскоки с симметричными и асимметричными движениями рук.

Подъем колена. Подъем колена с круговыми движениями руками. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Выпады. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь – ноги вместе с выпадами.

Махи. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.

Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

Элементы динамической силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, в упоре лежа, ноги врозь, в упоре лежа с опорой на одну ногу и (или) на одну руку. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опусканием в упор на предплечьях.

Круговые движения поочередно правой и левой ногой из исходного положения упор присев на одной, другая – в сторону на носок.

Элементы статической силы. Упор углом с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или поднимание таза над полом в том же исходном положении). Упор углом (силовое удержание ног в упоре): угол ноги врозь с опорой на одну руку, упор углом ноги врозь, упоры углом ноги врозь на гимнастической скамейке.

Прыжки. Прыжки прогнувшись, прыжки с подкидного мостика, прыжки в глубину (с гимнастической скамейки) с приземлением в полуприсед, руки в стороны. Прыжки с поворотом на 180° и на 360° . С опорой руками о гимнастическую стенку прыжки вверх с разведением ног в стороны (на угол не менее 90°). Прыжки «ножницы» (с поочередным взмахом ног вперед).

Элементы гибкости и равновесия. Шпагаты и полушпагаты. Мах в вертикальный шпагат. Поочередные четыре маха. Поочередные четыре маха с поворотом на 360° . Равновесие с удержанием ноги назад, в сторону, вперед. Повороты на 360° и 720° стоя на одной ноге, другая прижата к голеностопу.

Специальная силовая подготовка. Удержание: упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в висе на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке. Из исходного положения лежа на спине, руки вверху или за головой поднимание и опускание туловища.

Специальная скоростно-силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях с хлопками; из исходного положения лежа на спине, руки вверху, переход в сед в группировке и возвращение в исходное положение; повороты кругом из упора лежа в правую и левую стороны; прыжковые упражнения с использованием подкидного мостика и гимнастической скамейки.

Разучивание и совершенствование связок и композиций спортивной аэробики, включающих базовые движения, элементы сложности, составленные в соответствии с требованиями правил соревнований.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях в тренажерном зале, при выполнении физических упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Практический материал

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой, над головой, приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

Упражнения для различных групп мышц:

для мышц голени: подъемы на носки с отягощением;

для мышц спины: наклоны вперед со штангой за головой; тяга штанги к груди в положении лежа; тяга Т-образной штанги к груди в наклоне; подтягивания на перекладине;

для мышц груди: жим гантелей на наклонной скамье головой вниз; жим штанги узким хватом; разведение рук с гантелями в положении лежа на наклонной скамье головой вниз;

для мышц плечевого пояса: жим гантелей стоя; тяга блочного устройства одной рукой, в наклоне; разведение рук с гантелями на наклонной скамье; подъем гантели одной рукой в положении лежа на спине на наклонной скамье;

для мышц рук: сгибание рук с гантелями хватом сверху, сидя на наклонной скамье; разгибание рук со штангой из-за головы; разгибание рук со штангой из-за головы стоя, в положении лежа на наклонной скамье;

для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя; наклоны туловища в стороны;

для мышц бедра: частичные приседания (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды).

Упражнения, комплексы и игры для развития двигательных способностей обучающихся. Общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов (эспандеры). Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, с инвентарем, выполняемые в комплексах круговой тренировки, включающих до 8–12 станций.

Выпады вперед со штангой на плечах в полуприседе. Приседания со штангой на груди. Приседания с опорой о подставку за спиной, туловище отклонено назад, под пятки подложен брусок. Подъемы на носки в положении сидя со штангой на коленях. Подтягивание на перекладине широким хватом. Наклоны вперед со штангой за головой. Жим штанги на горизонтальной и на наклонной скамье. Жим штанги узким хватом. Жим гантелей в положении сидя. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями (со штангой). Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Тяга блока вниз в положении стоя на коленях. Частичные приседания в положении стоя со штангой на плечах, ноги на ширине плеч, под пятки подложить брусок высотой 3–5 см. Разведение прямых рук с гантелями в положении лежа лицом вниз на наклонной скамье

до 45°. Подъем гантели одной рукой в положении лежа боком на горизонтальной скамье хватом сверху. Выпрямление рук с гантелями в положении наклон вперед. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями в положении лежа на скамье.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Плавание – олимпийский вид спорта. Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Правила безопасного поведения на учебных занятиях по плаванию. Подготовка купальных принадлежностей к учебным занятиям по плаванию. Правила личной и общественной гигиены при посещении бассейна. Правила безопасного купания в открытых водоемах.

Способы спортивного плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье обучающихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Упражнения на суше. Активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения силового характера для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук и ног. Специальные упражнения для отработки поворота на суше.

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания. Из исходного положения лежа на груди, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; то же, но включая работу ног, обращая внимание на дыхание. Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Плавание способом «кроль на спине»: из исходного положения лежа на спине, руки вверху проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги и тому подобное; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Прыжки в воду. Прыжки в воду с бортика ногами вниз. Спад головой вниз из исходных положений сидя на бортике и сидя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с тумбочки.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта. Гигиенические

требования к одежде и обуви легкоатлета. Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Беговые виды легкой атлетики. Характеристика и виды прыжков. Метание и его основные виды. Спортивная ходьба, легкоатлетические многоборья. Тренировочный режим. Распределение сил на дистанции. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Лучшие легкоатлеты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Повторный бег с ускорением 60–80 м, с ходу на отрезках 20–60 м, с высокого и низкого старта на отрезках 20–80 м.

Пробегание отрезков 20–60 м с заданной интенсивностью, отрезков 80–300 м с фиксированным временем отдыха.

Выбегание по команде из различных исходных положений 10–20 м.

Бег на отрезках 80–150 м по виражу и по прямой.

Бег на отрезках 100 + 150 + 200 + 100 м.

Кроссовый бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий в кроссовом беге.

Прыжок в длину с неполного и полного разбега; с применением различных вспомогательных средств (мостика, барьеров и других предметов).

Прыжок в высоту с прямого и дугообразного разбега с применением вспомогательных средств. Прыжки с неполного и полного разбега с применением мостика для отталкивания.

Метание и толкание набивного мяча различными способами одной и двумя руками.

Метание мяча 150 г с полного разбега.

Метание гранаты 700 г с разбега по коридору 10 м.

Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ (БАСКЕТБОЛ 3×3)

Теоретические сведения

Баскетбол (баскетбол 3×3 – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Тренировочный режим. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении и защите. Правила соревнований по баскетболу. Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Прыжки толчком одной и двумя ногами. Остановка шагом и прыжком. Повороты в положении стоя на месте, развороты.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча в положении стоя на месте и в движении.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, в прыжке. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Сочетание приемов «ловля – передача – поворот».

Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Броски мяча по кольцу двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком и без отскока от щита, под углом к щиту в движении, после ведения и двух шагов, штрафные броски.

Сочетание приемов «передача – ловля – ведение – бросок».

Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Накрывание мяча. Перехват мяча в положении стоя сбоку, из-за спины при передаче, выполненной поперек поля. Перехват передачи, выполненной вдоль площадки.

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Индивидуальные действия при нападении: броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления и способа передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперника, выбор и применение обманных действий против защитника. Взаимодействие игроков нападения и защиты между собой для завершения атаки. Командные действия: нападение с выходом в отрыв. Зонная защита.

Применение сочетаний изученных технических и тактических приемов в игре в баскетбол.

Баскетбол 3×3. Ознакомление с официальными правилами. Техничко-тактические действия игры. Правила соревнований по баскетболу 3×3.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения

Волейбол – олимпийский вид спорта. Разновидности волейбола. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра «либеро». Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по волейболу.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Перемещения приставным, широким и коротким шагом, лицом, боком и спиной вперед, с выпрыгиванием и приземлением на обе ноги. Прыжок вверх толчком одной и двумя ногами. Падение в правую и левую стороны на бедро и туловище с места и с шага. Падение назад с перекатом на спину.

Многократные передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой, с отскоком от стенки, в парах и тройках, с переменной мест, через сетку в положении стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.

Прием мяча снизу двумя руками после подачи, снизу в падении вправо и влево, снизу одной рукой в падении вперед с опорой на другую руку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Игра ногой и другими частями тела.

Атакующий удар в прыжке толчком одной и двумя ногами из зон 2, 3, и 4, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в зоны 1, 5 и 6.

Тактика нападения: индивидуальные действия, обманные передачи и удары, выбор направления передачи и атакующего удара с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника; взаимодействие игроков первой и второй линий между собой для завершения атаки.

Тактика защиты: блокирование атакующего удара, взаимостраховка свободных зон, атака «вторым темпом», использование в игре «либеро».

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

ГАНДБОЛ

Теоретические сведения

Гандбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Тренировочный режим. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении и защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по гандболу.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях гандболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие гандболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Перемещения скрестным, приставным, широким и коротким шагом,

лицом, боком и спиной вперед. Остановки одной и двумя ногами. Бег с ускорением на коротких отрезках, бег с выпрыгиванием и приземлением на одну и обе ноги. Прыжок в сторону толчком одной ноги. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега.

Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) в положении стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника.

Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места; с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача мяча одной рукой хлестом партнеру в движении.

Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.

Броски мяча по воротам одной рукой хлестом сверху и сбоку; с наклоном туловища влево и вправо; в опорном положении, в прыжке в высоту и в длину, с различными способами бега, с различной траекторией (горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной) полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руку и бедро.

Тактика нападения: индивидуальные действия, броски с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря, выбор и применение финта против конкретного защитника; взаимодействие игроков второй линии между собой для завершения атаки, взаимодействие с линейным игроком, с крайним игроком, взаимодействие крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 4 на 2, нападение 6 на 0 с выходом.

Тактика защиты: зонная защита по системе расстановки 3 на 3, защита в меньшинстве 5 на 6 и 4 на 6.

Тактика игры вратаря: выбор позиции в воротах и в зоне вратаря, стойки вратаря, взаимодействие вратаря с защитниками и нападающими.

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Теоретические сведения

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование спортивного

оборудования и инвентаря. Правила соревнований. Обязанности и права игроков и судей.

Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении высоко-низко, поочередно тыльной и ладонной стороной, ребром ракетки, ручкой ракетки, о стенку, о стенку с поворотом на 360° (с приседанием, с переключением ракетки в другую руку) в момент отскока мяча.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке. Имитация одиночных, серийных ударов, ударов с перемещением вправо и влево, вперед и назад. Имитация подач с обманным движением корпусом и руки с ракеткой. Имитация ударов в различном темпе перед зеркалом. Имитация ударов в заданном темпе с варьированием от медленного до максимального в положении стоя на месте и с передвижением.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с дополнительными прыжками, приседаниями, поворотами).

Метание теннисного мяча на дальность и в цель одной кистью, кистью и предплечьем, всей рукой и корпусом.

Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой. Игра двумя мячами. Игра одного против двух человек.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Удар по изменяющемуся приходящему вращению.

Изменение темпа игры. Соревнование в продолжительном удержании мяча в игре. Игра «треугольником» из одной точки в две точки противоположной стороны. Игра изучаемым ударом из двух точек, трех точек, с одной трети стола, из половины стола, из двух третей стола.

Игра изучаемым ударом по короткому и длинному приходящим мячам. Игра и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали.

Удар по мячу толчком слева в передвижении вправо-влево, вперед-назад. Игра толчком слева длинно-коротко. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны.

Удар накатом справа. Передвижение при ударе накатом справа. Быстрая подача накатом справа в обозначенные на столе зоны.

Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Подрезка слева. Подача срезкой слева. Сочетание срезки слева и наката.

Срезка справа. Подача срезкой вправо в обозначенные на столе зоны. Сочетание срезки справа и срезки слева, срезки и наката.

Подача плоская и с незначительным вращением. Прием подачи.

Применение изученных технических и тактических элементов в теннисе настольном.

ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)

Теоретические сведения

Футбол – олимпийский вид спорта. Разновидности футбола. Мини-футбол. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей. Правила соревнований по футболу.

Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Ведение мяча, передачи; удары и приемы мяча ногой и головой; жонглирование мячом; игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча; формирование навыков тактических действий в защите и нападении; упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков; игры для команд из 7 человек; игры в футбол командой из 8 человек с учетом разделения поля на участки.

Удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу. Упражнения в парах, тройках, четверках с использованием технико-тактических связок: «ведение – передача», «прием – передача», «прием – ведение – передача» и тому подобных.

Удары на дальность и точность; обводка – отбор мяча; обводка – отбор – удар в ворота; перехват мяча; игра головой; комбинации в тройках с мячом; действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего; игровые упражнения в круге, квадрате, прямоугольнике и тому подобном.

Упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости (бег с ведением мяча на дистанции до 1 км с ускорением, рывками, прыжками и другими упражнениями, приближенными по своему характеру к игре в футбол), скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями).

Игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты

на развитие ловкости, гибкости, быстроты. Игры с ведением мяча, с обводкой стоек, с приемом и остановкой мяча, с ударами по воротам, на сближение с соперником, с двумя и тремя нападающими на площадке для мини-футбола, с защитой ворот (для подготовки вратаря); игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча); многоплановые игры. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Использование изученных технических и тактических приемов в игре в футбол.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжной подготовке. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

Лучшие спортсмены зимних видов спорта мира, Европы, Республики Беларусь, выступающие в зимних видах спорта, их достижения.

Практический материал

Классический стиль. Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Свободный стиль. Коньковый ход без отталкивания палками, одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный и одновременный одношажный коньковые ходы. Способы перехода с одного хода на другой.

Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом правой (левой) кругом, повороты махом правой (левой) через лыжу назад кругом.

Спуски в основной, высокой и низкой стойках.

Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».

Торможение упором, «плугом».

Преодоление препятствий на лыжах способами «перешагивания», «перелезания». Преодоление бугров (30–50 см высотой) и впадин при передвижении в основной стойке.

Прохождение дистанций с использованием разученных способов передвижения. Прохождение дистанций с преодолением спусков и подъемов.

Приложение 1
к программе по учебному
предмету «Физическая культура
и здоровье» для реализации
образовательных программ
профессионально-технического
и среднего специального
образования

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ГРУПП СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Физическая культура является частью общей культуры общества, направленной на укрепление и повышение уровня здоровья.

Общеоздоровительная направленность – укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, повышение адаптационных возможностей организма человека к условиям внешней среды.

Специальное направление профессионально-прикладной физической подготовки призвано содействовать повышению эффективности производственной деятельности будущих специалистов.

Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях образования включает в себя несколько тесно взаимосвязанных этапов:

ознакомление обучающихся с теоретическими основами профессионально-прикладной физической подготовки;

обучение обучающихся правильному выполнению специальных упражнений прикладного характера;

повышение уровня развития физических качеств, необходимых при выполнении различных операций в профессиональной деятельности.

При подборе физических упражнений и комплексов для решения задач профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся с учетом групп специальностей следует использовать Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОКРБ 011-2022 «Специальности и квалификации».

Приложение 2
к программе по учебному
предмету «Физическая культура
и здоровье» для реализации
образовательных программ
профессионально-технического
и среднего специального
образования

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перед тестированием обучающиеся выполняют общую разминку под руководством преподавателя физической культуры или самостоятельно, после чего получают инструктаж по порядку и правилам безопасного выполнения упражнений.

Бег 1000, 1500 м выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Обучающимся, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок обучающегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

Поднимание туловища за 1 мин выполняется на гимнастическом мате или гимнастическом коврике из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата. Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата (коврика).

Бег 30 м проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Обучающемуся, нарушившему правила

соревнований в беге (фальстарт), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 4 × 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому обучающемуся предоставляется две попытки подряд. По команде «На старт!» обучающиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого обучающегося лежат два бруска размером 50 × 50 × 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 1).

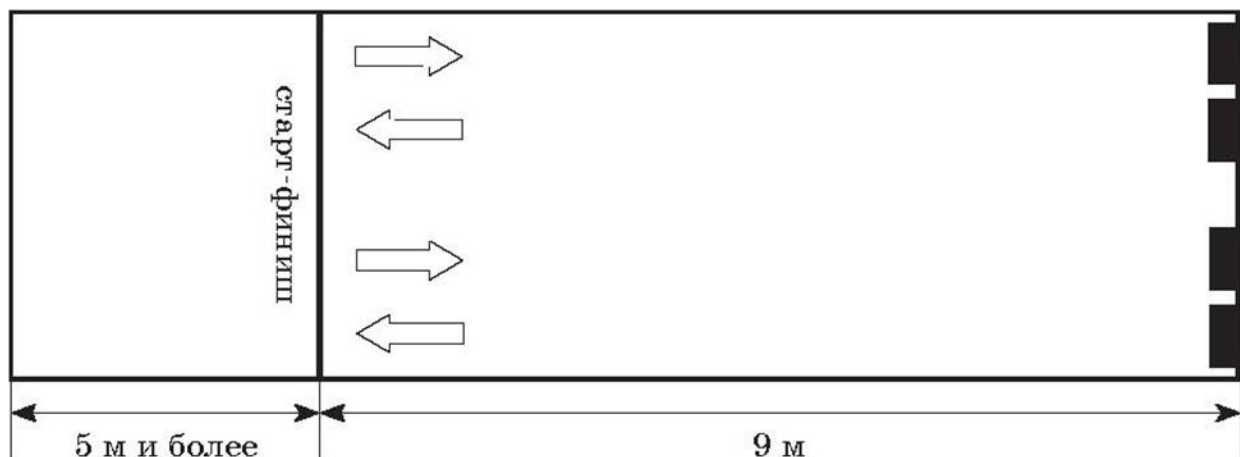


Рис. 1. Площадка для челночного бега

По команде «Марш!» обучающиеся бегут к лицевой линии, берут по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым обучающимся фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Прыжок в длину с места выполняется на полу спортивного зала. Каждому обучающемуся предоставляются три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Наклон вперед из исходного положения сидя на полу. Обучающийся садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии *OB* упираются в упоры для ног, стопы вертикально (рис. 2). Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Обучающийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии *CD*. На

третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

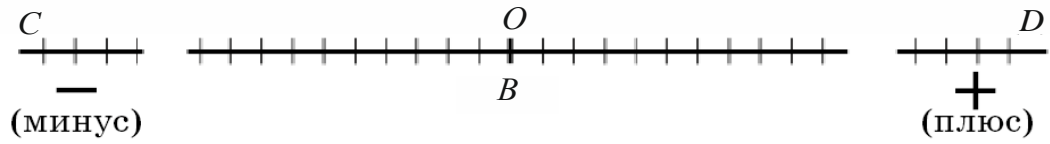


Рис. 2. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу

Приложение 3
к программе по учебному
предмету «Физическая культура и
здоровье» для реализации
образовательных программ
профессионально-технического и
среднего специального образования

Таблица 1

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Тесты	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Уровни физической подготовленности									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
Юноши										
Челночный бег 4x9 м (с)	10,4 и менее	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
Прыжок в длину с места (см)	205 и менее	206	212	218	223	227	232	236	242	252
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3 и менее	4	5	7	9	10	11	12	14	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	0 и менее	1	2	4	6	7	9	11	14	18
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,6	4,5	4,4	4,3
Бег 1500 м (мин, с)	7.01 и более	7.00	6.56	6.42	6.41	6.27	6.14	6.03	6.00	5.58
Девушки										
Челночный бег 4x9 м (с)	11,4 и более	11,3	11,10	11,0	10,8	10,7	10,6	10,4	10,3	10,1
Прыжок в длину с места (см)	137 и более	148	155	160	165	169	173	177	183	195
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	37 и менее	38	40	42	44	46	47	48	50	52
Наклон вперед из положения сидя (см)	4 и менее	5	9	10	12	14	16	18	20	24
Бег 30 м (с)	6,5 и более	6,4	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1
Бег 1000 м (мин, с)	6.33 и более	6.32	6,05	6,00	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00

Таблица 2

Шкала оценки уровня сформированности двигательных навыков обучающихся

Контрольные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши										
Бег 100 м (с)	15,4 и более	15,3	15,2	15,1	14,8	14,5	14,2	14,0	13,7	13,5
Бег 3000 м (мин, с)	17.35 и более	17.34	17.19	16.49	16.13	16.00	15.30	15.00	14.34	14.06
Кросс 2000 м (мин, с)	11.05 и более	11.04	10.20	10.10	10.00	9.50	9.40	9.10	9.00	8.50
Кросс 3000 м (мин, с)	17.36 и менее	17.35	17.00	16.50	16.45	16.12	16.00	15.55	15.06	14.35
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	36.35 и менее	36.34	35.13	34.32	33.59	32.43	32.12	31.42	30.41	28.31
Плавание 50 м (мин, с)	1.21 и менее	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	55,0	50,0	45,0	43,0
Прыжок в длину с разбега (см)	388 и менее	389	398	405	411	419	428	436	453	470
Прыжок в высоту с разбега (см)	107 и менее	111	114	116	119	122	125	128	131	137
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	27 и менее	28	30	32	33	34	36	38	41	44
Подъем переворотом (раз)	–	–	–	–	1	2	3	–	4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (раз)	3 и менее	4	6	8	9	11	13	14	16	19
Девушки										
Бег 100 м (с)	17,8 и более	17,7	17,3	17,1	16,95	16,8	16,6	16,4	16,2	15,8
Бег 1500 м (мин, с)	8.21 и более	8.20	8.00	7.50	7.40	7.30	7.20	7.00	6.40	6.20
Кросс 1000 м (мин, с)	6.52 и более	6.51	6.25	6.03	6.00	5.55	5.40	5.27	5.07	5.00
Кросс 2000 м (мин, с)	14.03 и более	14.02	13.50	13.47	13.19	13.00	12.40	12.31	12.27	11.10
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	26.55 и более	26.54	26.08	25.37	24.34	23.39	22.49	21.49	21.03	20.24
Плавание 50 м (мин, с)	1.37 и более	1.36	1.31	1.27	1.24	1.21	1.17	1.14	1.11	1.04
Прыжок в длину с разбега (см)	278 и менее	279	288	298	306	315	323	334	346	365
Прыжок в высоту с разбега (см)	81 и менее	86	89	93	96	99	102	105	108	112
Метание мяча 140 г с разбега (м)	18 и менее	19	20	21	22	24	25	27	29	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	3	4	6	8	10	12	15	18	20

ЛИТЕРАТУРА

- Баранов, Л.Г.** Легкая атлетика для студентов непрофильных специальностей университетов : метод. рекомендации / Л.Г. Баранов, А.В. Клочков, А.М. Решетовский. Могилев: МГУ, 2020. 56 с.
- Быстрее. Выше. Сильнее.** История олимпийского движения для каждого : / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь. Минск : Полиграфкомбинат, 2020. 111 с.
- Васильев, А.А.** Физическая культура. Лыжная подготовка. Методика обучения : учеб.-метод. пособие / А.А. Васильев, Ю.М. Кабанов. Витебск : ВГАВМ, 2022. 38 с.
- Губа, В.П.** Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. М. : Спорт, 2020. 720 с.
- Долгополова, Е.В.** Мои олимпийцы / Е. Долгополова. М. : Кучково поле, 2021. 208 с.
- Зимние олимпийские игры: история и современность :** метод. материалы для подготовки обучающихся к республиканской олимпиаде / Главное управление по образованию Витебского областного исполнительного комитета, Государственное учреждение дополнительного образования взрослых «Витебский областной институт развития образования». Витебск : ВОИРО, 2020. 30 с.
- Караулова, Л.К.** Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учеб. / Л.К. Караулова. М.: Инфра-М, 2020. 336 с.
- Круглик, И.И.** Олимпийские игры, олимпизм, олимпийское движение. Прошлое, настоящее, будущее : учебно-мет. пособие / И.И. Круглик, А.В. Григоров. Минск : Колорград, 2021. 286 с.
- Легкая атлетика :** учеб. / М.Е. Кобринский [и др.] ; под ред. М.Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. Минск : РИВШ, 2020. 340 с.
- Методика тренировки в легкой атлетике :** учеб. пособие / Т.П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. Минск : БГУФК, 2021. 562 с.
- Минск олимпийский: история побед /** Белорусское общественное объединение «Клуб Олимпийских чемпионов». Минск : Позитив-центр, 2019. 237 с.
- Настольный теннис. Организация и проведение соревнований:** методические рекомендации / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус., Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», кафедра спортивно-педагогических дисциплин. Витебск : ВГУ, 2020. 55 с.
- Нахаева, Е.М.** История физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е.М. Нахаева, Н.В. Минина. Минск : РИПО, 2022. 203 с.
- Плавание и методика преподавания :** метод. рекомендации к практическим занятиям / М-во образования Респ. Беларусь, Белорус., Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. Кулешова». Могилев : МГУ, 2022. 78 с.

Прохоров, Ю.М. Настольный теннис: учимся, играем, развиваемся : учеб.-метод. пособие / Ю.М. Прохоров, В.М. Щуко. Витебск : ВГАВМ, 2020. 39 с.

Сираковская, Я.В. Тактическая подготовка в волейболе : метод. рекомендации / Я.Г. Сираковская, А.В. Завьялов. Минск : БГУФК, 2019.

Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (раздел «Баскетбол: рабочая тетрадь. Минск : БГУФК, 2023. 48 с.

Спортивные игры. Правила, тактика, техника : учеб. пособие / Е.В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е.В. Конеевой. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2024. 344 с.

Тимофеев, А.А. Лыжная подготовка студентов : учеб.-метод. пособие / А.А. Тимофеев. Минск : БГТУ, 2023. 63 с.

Учим плавать : пособие / Н.Л. Титова. Минск : Национальный институт образования, 2023. 135 с.

Фурманов, А.Г. Волейбол : учеб. / А.Г. Фурманов, Л.И. Акулич. Минск : БГУФК, 2022. 371 с.

Фурманов, А.Г. Методика преподавания подвижных игр : учеб.-метод. пособие / А.Г. Фурманов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2020. 50 с.

Юсупова, Л.А. Аэробика спортивная в учреждениях общего среднего образования : пособие / Л.А. Юсупова. Минск : БГУФК, 2021.

Редактор *О.В. Савенок*
Компьютерная верстка *В.И. Скрипник*

Минимальные системные требования:
Microsoft Internet Explorer, версия 6.0 и выше,
Adobe Acrobat Professional, версия 7.0 и выше,
Microsoft Word, версия 13.0 и выше.

Дата подписания к использованию 29.06.2024.
Уч.-изд. л. 1,64. Объем 500 Кб. Код 135/24.

Республиканский институт профессионального образования.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/245 от 27.03.2014.
Ул. К. Либкнехта, 32, 220004, Минск. Тел.: 374 41 00, 272 43 88.
www.rpo.by, www.profbiblioteka.by.