

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

11 июня 2019 г. № 77

**Об утверждении типовой учебной программы  
по учебному предмету (дисциплине) «Физическая  
культура и здоровье»**

На основании статьи 109, части второй пункта 8 статьи 185 и части второй пункта 9 статьи 201 Кодекса Республики Беларусь об образовании Министерство образования Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить типовую учебную программу по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» типовых учебных планов по специальностям для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования (прилагается).

2. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования.

Министр

**И.В.Карпенко**

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
11.06.2019 № 77

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ (ДИСЦИПЛИНЕ)  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

типовых учебных планов по специальностям  
для реализации образовательных программ  
профессионально-технического  
и среднего специального образования

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Типовая учебная программа по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура и здоровье» (далее – учебная программа) предназначена для обучающихся:

I–II курсов при получении профессионально-технического образования (далее – ПТО) на основе общего среднего образования, среднего специального образования (далее – ССО) на основе общего среднего образования, ПТО; III курса при получении ПТО на основе общего базового образования; III–IV курсов при получении ССО на основе общего базового образования.

Цели преподавания учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура и здоровье»:

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность обучающегося к будущей профессии.

Реализация содержания учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура и здоровье» (далее – учебный предмет) в преемственности с другими

общеобразовательными предметами (дисциплинами) способствует воспитанию, социализации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению здорового образа жизни.

В результате изучения учебного предмета (дисциплины) обучающиеся должны *знать на уровне представления:*

социальную значимость физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

*знать на уровне понимания:*

факторы здорового образа жизни как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную сохранность творческой активности;

профессионально значимые физические качества личности;

сущность, основные составляющие, значение олимпийского движения;

*уметь:*

выполнять жизненно важные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, поднятие тяжестей, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях, в том числе применительно к будущей профессиональной деятельности;

регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

применять широкий арсенал двигательных действий – физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемых физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях;

организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

применять навыки сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями и в соревновательной деятельности;

применять опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

применять специальные знания, умения и навыки, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности.

Результатом усвоения обучающимися содержания учебной программы должна быть устойчивая мотивация к выбору здорового и продуктивного стиля жизни и физическому самосовершенствованию, осознание значимости физического потенциала для будущей профессиональной деятельности.

Учебная программа состоит из инвариантного и вариативного компонентов. Содержание учебной программы разработано на основании дифференцированного подхода к физическому развитию обучающихся с учетом их возрастно-половых различий, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья.

**Инвариантный компонент** является обязательным для освоения обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, и включает в себя разделы «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Тестирование уровня физической подготовленности».

Содержание раздела «Основы физкультурных знаний» представлено теоретическим материалом, необходимым для усвоения учебного предмета.

Раздел «Основы видов спорта» включает практический материал и представлен упражнениями, комплексами и игровыми элементами таких видов спорта, как акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол).

Содержание раздела «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (далее – ППФП) направлено на подготовку обучающегося к избранному виду трудовой деятельности и предусматривает развитие физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков, укрепление психофизического здоровья за счет физических упражнений.

Задачи ППФП определяются спецификой будущей профессиональной деятельности обучающихся и включают:

формирование необходимых прикладных знаний, умений и навыков;  
воспитание прикладных психофизических и специальных качеств личности (волевых, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);

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

Раздел «Тестирование уровня физической подготовленности» включает перечень контрольных упражнений для ежегодного определения уровня физической подготовленности обучающихся: бег 30 м, челночный бег 4 x 9 м, наклоны вперед из исходного положения «сидя на полу», прыжок в длину с места, подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 мин (девушки), бег 1500 м (юноши), 1000 м (девушки).

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

**Вариативный компонент** представлен учебным материалом по таким видам спорта, как плавание, атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки), спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис), изучаемым на более высоком уровне.

Содержание вариативного компонента в каждом учреждении образования определяет и формирует методическая, предметная (цикловая) комиссия с учетом материально-технических возможностей учреждения образования, специфики профессиональной деятельности и условий труда будущих специалистов.

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

Преподаватель физической культуры самостоятелен в выборе технологий, методов и приемов обучения, воспитания и оздоровления, не противоречащих дидактическим принципам. Физические нагрузки планируются исходя из функциональных возможностей обучающихся с учетом состояния их здоровья и специфики предстоящей профессиональной физической нагрузки на организм.

### **Организация образовательного процесса**

При планировании графика образовательного процесса, разработке учебных программ учреждений образования по учебному предмету в учреждениях ПТО и ССО необходимо учитывать требования нормативных правовых актов и документов в области физического воспитания, физической культуры и спорта. Полный перечень нормативных правовых актов и документов, регулирующих требования к организации физического

воспитания обучающихся, размещается в ежегодном инструктивно-методическом письме Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания обучающихся, осваивающих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования» и на сайте учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» (<http://www.sporteducation.by/aba>).

При расчете общего количества учебных часов, отводимых на изучение учебного предмета в учебных планах учреждений образования по специальности (специальностям), необходимо:

**для учреждений ПТО:**

учитывать режим работы учреждения образования, т. е. наличие 5- или 6-дневной учебной недели;

исключать из расчета учебные часы, отведенные на изучение учебного предмета «Производственное обучение» (в том числе на производственную практику);

**для учреждений ПТО и ССО:**

планировать изучение учебного предмета в учебном плане учреждения образования исходя из расчета 2 учебных часа теоретического обучения и 1 час факультативных занятий в неделю.

Приведенный в учебной программе примерный тематический план является рекомендательным. Он содержит перечень разделов и тем учебной программы, а также процентное соотношение учебных часов на их изучение, так как их конкретное количество является специфичным и определяется в зависимости от общего количества учебных часов на изучение учебного предмета, предусмотренного учебным планом учреждения образования по специальности (специальностям). Преподаватель по согласованию с методической, предметной (цикловой) комиссией может вносить изменения в распределение часов по темам. Все изменения должны быть утверждены заместителем руководителя учреждения образования.

Физическое воспитание обучающихся учреждений ПТО и ССО должно осуществляться с учетом состояния здоровья обучающихся. Особенности организации образовательного процесса с учетом состояния здоровья обучающихся приведены в приложении 1.

Обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого с учетом состояния здоровья распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы и группу лечебной физической культуры (ЛФК).

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, полностью осваивают программный учебный материал. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, осваивают программный учебный материал с учетом медицинских противопоказаний.

Занятия с обучающимися специальной медицинской группы (СМГ) проводятся в учреждении образования по учебной программе для СМГ<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Учебная программа для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье для специальных медицинских групп. I–XI классы. Минск : НИО, 2017.

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе ЛФК, проводятся медицинскими работниками в оборудованных для этих целей помещениях на основе специально разрабатываемых программ.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету не допускаются.

Оценка результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется с учетом состояния здоровья на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учебной программы. 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных способностей обучающихся и оценки учебных нормативов

по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей обучающихся приведены в приложении 2.

В целях определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям учебной программы в учреждениях ПТО и ССО проводится текущая и итоговая аттестация.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел, тема	Соотношение учебных часов по учебному плану, %
<b>Инвариантный компонент</b>	<b>80</b>
1. Основы физкультурных знаний	3
2. Основы видов спорта	55
2.1. Акробатика	9
2.2. Атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки)	8
2.3. Легкая атлетика	9
2.4. Кроссовая подготовка <sup>2</sup>	9
2.5. Лыжные гонки <sup>3</sup>	9
2.6. Волейбол, баскетбол, футбол (мини-футбол), гандбол	11
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	14
4. Тестирование уровня физической подготовленности	8
<b>Вариативный компонент</b>	<b>20</b>
1. Плавание <sup>4</sup>	+
2. Атлетическая гимнастика (юноши)	+
3. Аэробика оздоровительная (девушки)	+
4. Баскетбол	+
5. Волейбол	+
6. Гандбол	+
7. Футбол (мини-футбол)	+
8. Настольный теннис	+
9. Легкая атлетика	+
<b>Итого</b>	<b>100</b>

<sup>2</sup> В условиях бесснежной зимы вместо лыжных гонок.

<sup>3</sup> При отсутствии снега допускается замена другими темами программного учебного материала.

<sup>4</sup> При отсутствии условий для организации занятий плаванием выделенные часы распределяются по всем или отдельным разделам вариативного компонента учебной программы.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Инвариантный компонент

#### Основы физкультурных знаний

**Роль физической культуры в жизни современного человека.** Влияние физической культуры как части культуры человека и общества в целом на гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей человека. Значение физических

упражнений для подготовки специалистов к определенной профессиональной деятельности.

**Основы видов спорта.** Ознакомление с официальными правилами по видам спорта. Судейство.

**Основы безопасности.** Правила безопасного поведения и предупреждение травматизма во время учебных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивных, спортивно-массовых мероприятий во внеурочное время, самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

#### **Двигательные способности человека**

*Силовые способности.* Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей. Способы измерения.

*Скоростные способности.* Прикладное значение скоростных способностей для девушек и юношей в современных условиях. Показатели и разновидности скоростных способностей девушек и юношей. Время двигательной реакции.

*Скоростно-силовые способности.* Виды скоростно-силовых способностей. Способность максимально быстро проявлять максимальную силу. Способность набирать скорость. Прикладное значение скоростно-силовых способностей для девушек и юношей. Факторы, влияющие на скоростно-силовые способности. Способы измерения.

*Выносливость.* Выносливость, ее разновидности (силовая, скоростная, скоростно-силовая и общая выносливость) и их показатели. Прикладное значение выносливости для девушек и юношей. Факторы, влияющие на уровень развития выносливости.

*Гибкость.* Эстетическое и прикладное значение гибкости для девушек и юношей. Виды гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Показатели гибкости.

*Координационные способности.* Эстетическое и прикладное значение координационных способностей для девушек и юношей. Виды координационных способностей, их показатели и тесты для оценки. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей.

**Здоровый образ жизни.** Влияние никотина, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других негативных факторов на состояние здоровья и генетический код девушки и юноши. Благоприятное влияние физических упражнений на здоровье юноши, девушки и будущего потомства. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушек и юношей. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года.

**Олимпизм и олимпийское движение.** История олимпийского движения в мире и Беларуси. Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь. Международные связи. Влияние НОК Республики Беларусь на развитие «спорта для всех» в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.). История побед и достижений белорусов; олимпийские чемпионы и призеры Беларуси.

**Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (д).** Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, реабилитация, рекреация, развитие двигательных способностей и т. п.). Правила подбора средств для решения задач самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Выбор методов, рекомендуемых для использования этих средств. Общие правила индивидуального нормирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации по предварительному, промежуточному, итоговому самоконтролю.

**Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (ю).** Формы самостоятельных занятий в режиме дня. Физические упражнения для сохранения и улучшения здоровья: ходьба, бег в среднем и медленном темпе, плавание, гребля, прогулки на лыжах, 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.

## Основы видов спорта

### *Акробатика (д)*

Стойка на лопатках с различным положением и движением ног. Равновесие на одной ноге «ласточка». Два кувырка вперед слитно, два кувырка назад слитно, полушпагат и шпагат, переворот боком «колесо».

Комбинация из не менее шести разученных упражнений.

### *Акробатика (ю)*

Два-три кувырка вперед слитно; два-три кувырка назад слитно; длинный кувырок; равновесие на одной ноге «ласточка», два переворота боком с подскока «колесо»; стойка на голове и руках, на руках (с помощью).

Комбинация из не менее пяти разученных элементов.

### *Атлетическая гимнастика (ю)*

Прикладно-гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях; подтягивание из виса на перекладине; на перекладине подъем силой; упражнения на растягивание.

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. Техника и правила безопасного выполнения упражнений. *Для дельтовидных мышц:* лежа на горизонтальной скамье, попеременный подъем гантелей вперед-вверх; стоя поочередный подъем прямых рук вперед снизу вверх на блочном тренажере; стоя подъем рук с гантелями в стороны – вверх; лежа на наклонной скамье на боку, подъем гантели от бедра вверх; сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны; лежа на боку на горизонтальной скамье, поочередный подъем гантелей перед собой снизу вверх. *Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):* тяга штанги (гантели) в положении лежа на животе на горизонтальной скамье; сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью; сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями; сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку. *Для трехглавой мышцы плеча (трицепса):* стоя в наклоне отведение руки с гантелью назад; стоя разгибание рук на блочном тренажере хватом сверху; сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе; отжимания на брусьях обратным хватом. *Для мышц предплечья:* поочередное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера; сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажере; стоя, диск от штанги 5–10 кг в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочередно. *Для грудных мышц:* лежа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом; лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями; сидя сведение рук на блочном тренажере; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; лежа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями. *Для мышц спины:* тяга штанги к поясу в наклоне; стоя наклоны туловища вперед со штангой на плечах; стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках; из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью; сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажере; лежа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъем туловища. *Для мышц живота:* лежа на наклонной

скамье, подбородок прижат, сгибание туловища; лежа на наклонной скамье, подъем туловища с поворотами до касания локтем колена; стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево; сидя сгибание туловища до касания коленями груди. *Для четырехглавой мышцы бедра (квадрицепса):* приседания со штангой на плечах; жим штанги ногами на тренажере «Гак»; сидя разгибание ног на тренажере. *Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):* лежа сгибание ног на тренажере. *Для мышц голени:* стоя подъем на носки со штангой на плечах; стоя подъем носков ступней ног с отягощением.

Комплекс упражнений с весом собственного тела и отягощениями: с гирями, гантелями, штангами; с преодолением упругих свойств предметов (эластичный бинт, эспандер, пружина и т. п.), с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Комплексы упражнений для формирования и наращивания мышечной массы.

### *Аэробика (д)*

**Разновидности шагов**, визуальная коррекция осанки. Разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, шагов ноги врозь – ноги вместе. Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

**Разновидности бега.** Бег с продвижением вперед с различными движениями рук (сгибая и разгибая руки вверх, в стороны, попеременно вправо, влево, с кругами руками, с кругами предплечьями).

**Подскоки.** Подскоки сгибая и разгибая ногу вперед, в сторону, назад, с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Подскоки ноги врозь – ноги вместе. Подскоки в сочетании с различными симметричными и асимметричными движениями рук; попеременно на левой, правой и на двух ногах в сочетании с различными движениями рук. Соединение подскоков ноги врозь – ноги вместе с различными положениями рук.

**Подъемы колена.** Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком.

**Выпады.** Выпады вперед, в сторону, с подскоками.

**Махи.** Вперед, в стороны, вперед и в сторону с подскоками.

**Элементы гибкости.** Комплекс упражнений на гибкость. Полушпагат на правую ногу, на левую ногу, поперечный полушпагат и шпагат. Волны из исходных положений «стоя», «сидя на пятках на полу». Махи в вертикальный шпагат. Махи вперед и в сторону с подскоками. Четыре маха вперед поочередно правой и левой ногой с поворотом на 360°.

**Комплекс упражнений**, направленных на расслабление всего организма.

### *Легкая атлетика*

**Ходьба.** Разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции, оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба. Ходьба 2000 м (д), 3000 м (ю).

**Бег.** С заданной скоростью в заданное время; челночный бег 4 x 9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 100 м на скорость; равномерный и переменный бег 2, 4, 6 мин; кроссовый бег.

**Прыжки.** С места толчком двумя ногами на дальность, в высоту с доставанием рукой предмета; многоскоки на двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, на одной ноге на дальность с заданным количеством прыжков; прыжки в длину с разбега на дальность; прыжки в высоту с разбега изученным способом.

**Метание (д).** На дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10 м, на дальность и на заданное расстояние (мяч для метания 150 г); в горизонтальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 20–25 м.



**Метание (ю).** Гранаты 700 г с места и четырех шагов, с полного разбега по коридору 15 м на дальность; мяча для метания 150 г на дальность с места, с четырех бросковых шагов и с полного разбега по коридору 10–15 м на дальность и на заданное расстояние.

### ***Кроссовая подготовка***

Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности, равномерного бега и ускорений. Преодоление вертикальных (с опорой и без опоры) и горизонтальных препятствий в прыжке с приземлением на одну ногу без нарушения ритма бега. Финишное ускорение. Тактика распределения сил на кроссовой дистанции. Кросс до 2 км (д) и до 3 км (ю).

### ***Лыжные гонки***

Передвижение одновременными бесшажным, одношажным, двушажным ходами, попеременным двушажным ходом; переход от одновременных ходов к попеременным и обратно. Показ техники передвижения коньковым ходом. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты в движении. Торможение «полуплугом», «плугом». Использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции до 3 км (д) и до 5 км (ю).

### ***Спортивные игры***

**Баскетбол.** 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. Тактические взаимодействия в нападении. Действия игрока при персональной и зонной защите. Двусторонняя игра.

Комплекс упражнений из не менее пяти изученных элементов.

**Волейбол.** Приемы мяча снизу. Передачи 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.

Комплекс упражнений из не менее пяти изученных элементов.

**Гандбол.** Передачи мяча одной рукой на короткое, 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.

Комплекс упражнений из не менее пяти изученных элементов.

**Футбол (мини-футбол).** 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 на 3, 4 на 4, 5 на 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.

Комплекс упражнений из не менее пяти изученных элементов.

## Профессионально-прикладная физическая подготовка

Темы и содержание раздела ППФП разрабатываются преподавателем с учетом содержания тарифно-квалификационных характеристик профессий рабочих, квалификационных характеристик должностей служащих, осваиваемых обучающимися, и согласовываются с методической, предметной (цикловой) комиссией.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся

Выполнение тестовых упражнений планируется преподавателем на начало и окончание учебного года. В течение одного занятия не рекомендуется выполнять более двух тестовых упражнений.

Результаты тестовых упражнений используются как для определения уровня физической подготовленности обучающихся, так и для корректировки тематического (календарно-тематического) плана, содержания планов-конспектов занятий.

Условия выполнения тестовых упражнений представлены в приложении 3.

## ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

### Плавание

**Упражнения на суше.** Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для развития подвижности плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для изучения техники движений рук и ног, развития координации. Специальные упражнения для отработки поворота на суше.

**Упражнения в воде.** Оценка плавательной подготовки занимающихся.

Способ плавания «кроль на груди»: плавание с помощью ног с опорой руками о плавательную доску; плавание с помощью рук; проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, попеременно двумя руками, без движений ног, то же, но с работой ног, упражнения для изучения дыхания, согласование движений рук и ног с дыханием; плавание способом «кроль на груди» в координации.

Изучение поворота «маятником».

Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Способ плавания «кроль на спине»: плавание с помощью ног с опорой руками о плавательную доску; плавание с помощью ног с различным положением рук; плавание с помощью рук; проплывание отрезков до 25 м, выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, попеременно двумя руками, одновременно двумя руками, без движений ног, то же, но с работой ног, упражнения для изучения дыхания; согласование движений рук и ног с дыханием; плавание способом «кроль на спине» в 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.

### Аэробика оздоровительная (д)

#### Базовые движения, умения и навыки

**Разновидности ходьбы, визуальная коррекция осанки.** 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 рук, с подниманием, опусканием и круговыми движениями рук.

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

**Подъем колена** с кругом рукой. 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 сложности**

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

**Элементы статической силы.** Из исходного положения «лежа на спине, руки вверху или за головой» поднимание и опускание туловища. 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.

**Упражнения на развитие силы** с применением различного снаряжения: с гантелями, эспандером, на тренажерах, с амортизаторами.

**Диетология.** Основы питания при занятиях спортом.

**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 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). Прыжки с эластичной лентой.

**Элементы гибкости и равновесия.** Комплекс упражнений на гибкость. 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 физическая подготовка**

**Специальная силовая подготовка.** Удержание упора лежа на согнутых руках; упора лежа с опорой на предплечья; ног под прямым углом в вися на гимнастической стенке; туловища прогнувшись в упоре лежа на бедрах; ног под прямым углом в упоре сидя на гимнастической скамейке.

**Специальная скоростно-силовая подготовка.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени 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; упражнения с мячом (фитбол).

Комплекс упражнений, направленных на расслабление всего организма.

### **Атлетическая гимнастика (ю)**

#### **Упражнения для различных групп мышц:**

– для мышц голени: подъемы на носке одной ноги стоя на бруске; ходьба на носках с гантелями в руках; подъемы на носки с гантелями в руках (со штангой за головой на плечах);

– для мышц спины: становая тяга с гантелями (штангой); упражнение лодочка – гиперэкстензия лежа на полу; гиперэкстензия; наклоны в сторону с гантелью в руке; тяга гантелей (штанги) стоя к подбородку; шраги с гантелями (штангой) впереди и сзади

туловища; подтягивания на турнике средним и широким хватом к груди и за голову; пулловер поперек и лежа спиной на скамье;

– для мышц груди: жим гантелей (штанги) на горизонтальной и наклонной скамье; жим штанги узким хватом; разводка гантелей лежа на горизонтальной и наклонной скамье;

– для мышц плечевого пояса: жим гантелей (гири) стоя и сидя на скамье с опорной спинкой; махи гантелями в стороны, назад, вверх; сгибание и разгибание рук в упоре от пола; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

– для мышц рук: сгибание и разгибание рук хватом сверху на горизонтальной скамье под углом 45° из положения сидя; сгибание и разгибание рук со штангой (гантелями) из-за головы, из-за головы стоя, в положении «лежа на наклонной скамье»; сгибания рук с гантелями сидя от коленей; подтягивания на перекладине узким хватом ладонями к себе;

– для мышц брюшного пресса: подтягивание коленей к груди сидя на горизонтальной скамье; наклоны туловища в стороны с гантелями; планка, боковая планка; косые скручивания; в висе на высокой перекладине подтягивание колен к груди; подъем туловища из положения «лежа» на гимнастическом коврике к ногам, согнутым в коленях; пресс-бабочка; «велосипед»;

– для мышц бедра: присед (глубокий присед) и полуприсед (упражнение выполняется на четверть, половину или три четверти амплитуды) с различным положением ног в стойке с гантелями, гирей, со штангой на плечах.

#### **Комплексы упражнений для развития координационных и кондиционных способностей обучающихся**

Кроссовый бег от 15–20 до 30–40 мин с частотой пульса 120–140 уд./мин; переменный, повторный бег; спортивные, подвижные игры, эстафеты; игра в футбол, баскетбол, гандбол.

Общеразвивающие упражнения с отягощением собственного тела, с преодолением сопротивления упругих свойств предметов (эспандеры, тренажеры). 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. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне, в положении «лежа». 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». Тяга блока одной рукой. Сгибание и разгибание рук с гантелями, со штангой в локтевых суставах. Разгибание рук в локтевых суставах с гантелями, со штангой из-за головы. Подъемы коленей к груди в положении «сидя». Наклоны туловища в стороны. 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 рук с гантелями в положении «лежа на скамье». 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».

### **Баскетбол**

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 x 3.** Ознакомление с официальными правилами. Основы тактических действий. Судейство.

## Волейбол

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.

Многочисленные 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 второй, третьей и четвертой зоны, атакующий удар со второй линии. Обманный атакующий удар. Блокирование атакующего удара.

Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны.

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 разученных технических и тактических приемов в игре в волейбол.

## Гандбол

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 от защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача 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 : 2, нападение 6 : 0 с выходом.

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

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

Использование разученных технических и тактических приемов в игре в гандбол.

### **Футбол (мини-футбол)**

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.

Разнообразные способы ведения 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; тесты на игровые способности; 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 т. п.

Удары на дальность и точность; обводка – отбор мяча; обводка – отбор мяча – 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 кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений; игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча.

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).

Использование разученных технических и тактических приемов в учебной игре.

### **Настольный теннис**

Бег 10, 30, 60 м, бег с ускорением, челночный бег 4 x 9 м, 6 x 20 м, 10 x 5 м. Челночный бег с варьированием обычного бега с бегом спиной вперед. Бег с максимальной скоростью 5 x 30 м, 10 x 30 м с интервалами отдыха до 1 мин.

Прыжки тройные и пятерные с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа. Приседания поочередно на правой и левой ногах. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Ускорение после прыжков с поворотами на 180 и 360°. Прыжки из стороны в сторону с пружинистыми приседаниями. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку правым и левым боком. Выпрыгивание вверх с высоким подниманием бедер.

Выкруты рук назад с гимнастической палкой с постепенным уменьшением ширины хвата.

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 учебной игре.

### Легкая атлетика

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.

Прыжок в длину: 1) отталкивание в сочетании с полетом в шаге; 2) техника приземления; 3) переход от разбега к толчку и ритм последних шагов; 4) точное попадание на брусок с полного разбега; 5) полетная фаза одним из способов прыжка.

Прыжки в длину с неполного разбега с применением различных вспомогательных средств (мостика, барьеров и др.).

Прыжок в высоту: 1) техника отталкивания; 2) дугообразный и быстрый разбег; 3) переход через планку.

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

Метания и толкания 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, метаниями.

### ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Комплексы упражнений утренней гимнастики из 8–10 упражнений с гимнастической палкой (бодибар), роллером массажным, эластичными лентами для фитнеса, скакалкой, гантелями, эспандерами различных видов и т. д., направленные на развитие физических качеств. Подтягивания в висе из положения «стоя» на низкой перекладине (д), подтягивание в висе на высокой перекладине (ю). Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади и в упоре лежа. Поднимание туловища из положения «лежа на спине, руки за головой». Поднимание и опускание прямых ног из положения «лежа на спине» с касанием пола за головой. Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–3 кг. Из исходного положения «стоя» упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Поочередные приседания на правой и левой ногах с гантелями в руках. Из приседа выпрыгивание вверх. Равновесие на одной ноге стойка «фламинго».

Равномерный бег до 3 км (д) и до 5 км (ю). Прыжки через короткую скакалку.

Езда на велосипеде до 8–10 км.

Ходьба на лыжах до 3–5 км.



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Ахмеров, Э.К.** Волейбол: многолетняя тренировка : практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. Минск : МГПТК полиграфии, 2010. 292 с.
- Булгакова, Н.Ж.** Познакомьтесь – Плавание / Н.Ж. Булгакова. М. : АСТ ; Астрель, 2012. 160 с.
- Ворон, П.Г.** Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. 84 с.
- Гивер, Н.Е.** Организация и судейство соревнований по гандболу : метод. рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф. Бура. Гродно : ГрГУ, 2008. 43 с.
- Гимнастика** : учеб. / М.Л. Журавин [и др.] ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 5-е изд., стер. М. : Академия, 2008. 448 с.
- Гомельский, А.Я.** Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. М. : ЭКСМО, 2018. 256 с.
- Гречин, А.Л.** Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста : пособие для обучающихся общеобразоват. учреждений / А.Л. Гречин. Минск : Пачатковая школа, 2008. 56 с.
- Гуслистова, И.И.** Преподавание олимпийских ценностей / И.И. Гуслистова, В.Ю. Аблам, Н.В. Апончук. Минск : НОК РБ БГУФК, 2015. 18 с.
- Заика, В.М.** Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : моногр. / В.М. Заика. 2-е изд., перераб. и доп. Брест : БрГУ, 2016. 209 с.
- Зернов, В.И.** Технология изучения движений в спортивных способах плавания : лаборатор. работы / В.И. Зернов. 3-е изд. Минск : ВЕДЫ, 2014. 90 с.
- Коваль, В.И.** Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. М. : Академия, 2013. 320 с.
- Крючек, Е.С.** Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. М. : Terra-спорт, 2001. 156 с.
- Кряж, В.Н.** Осанка / В.Н. Кряж, Н.М. Машарская // Белорусская педагогическая энциклопедия : в 2 т. / редкол. : Н.П. Баранова [и др.]. Минск : Адукацыя і выхаванне, 2015. Т. 2. С. 107.
- Кряж, В.Н.** Физическая культура и здоровье / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Белорусская педагогическая энциклопедия : в 2 т. / редкол. : Н.П. Баранова [и др.]. Минск : Адукацыя і выхаванне, 2015. Т. 2. С. 466.
- Кудрицкий, В.Н.** Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания / В.Н. Кудрицкий, Н.И. Козлова / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 2–3 апр. 2015 г. / под ред. : К.Ю. Романова, Е.С. Ванда. Минск : БГМУ, 2015. С. 242–247.
- Кудрицкий, В.Н.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов разных профессий : метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий. Брест : БГТУ, 2003. 14 с.
- Лях, В.И.** Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях. М. : Советский спорт, 2010. 216 с.
- Максимович, В.А.** Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. Гродно : ГрГУ имени Янки Купалы, 2012. 319 с.
- Нестеровский, Д.И.** Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2007. 336 с.
- Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания.** Минск : НИО, 2017. 160 с.

**Учебные** программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Минск : НИО, 2017. 92 с.

**Федотова, А.А.** Туристские походы, соревнования и слеты : учеб.-метод. пособие / А.А. Федотова. СПб. : ГУ ИТМО, 2007. 59 с.

**Физическая** культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: [волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. Минск : Аверсэв, 2016. 478 с.

**Физическая** культура и здоровье. Циклические и сложнокоординационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ. среднего образования / Г.П. Косяченко [и др.]. Минск : Аверсэв, 2016. 448 с.

**Фильгина, Е.В.** Особенности занятий атлетической гимнастикой с девушками и женщинами / Е.В. Фильгина // Фізичная культура і здароўе. 2000. № 1. С. 48.

**Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. М. : Академия, 2010. 480 с.

### Интернет-ресурсы

Образовательные проекты. Олимпийское образование. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://olympicacademy.by/>. Дата доступа : 05.04.2019

Электронный учебно-методический комплекс к учебной программе факультативных занятий «Основы олимпийских знаний» для V–XI классов общего среднего образования. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://olympicacademy.by/fakultativnye-zanyatiya-osnovy-olimpijskix-znaniy-dlya-v-xi-klassov/>. Дата доступа : 05.04.2019

Приложение 1  
к типовой учебной программе  
по учебному предмету (дисциплине)  
«Физическая культура и здоровье»  
типовых учебных планов  
по специальностям для реализации  
образовательных программ  
профессионально-технического  
и среднего специального образования

### Особенности организации образовательного процесса с учетом состояния здоровья обучающихся

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательная направленность физического воспитания;
- интегративность функций физической культуры;
- системность учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладная направленность физического воспитания;
- текущая и итоговая аттестация обучающихся по физической культуре.

Учебный материал учебной программы базируется на приоритетных компонентах физической культуры, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования обучающихся. Содержание учебной программы соответствует распределению обучающихся по медицинским группам: основная, подготовительная, специальная (включая обучающихся, отнесенных к группе ЛФК).

В соответствии с пунктом 11 статьи 32 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» распределение по учебным группам осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в

организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

**Основная группа** предназначена для обучающихся, отнесенных к основной медицинской группе, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также для обучающихся с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающих от сверстников в физическом развитии и подготовленности.

Физическое воспитание обучающихся, отнесенных в основную группу, решает следующие задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья обучающихся на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовка и участие в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

Обучающиеся основной группы должны

*знать:*

- сущность и содержание физической культуры;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;
- правила игр и соревнований, судейство по видам спорта;

*уметь:*

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- осуществлять помощь в организации соревнований и судействе;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной и спортивной деятельности.

**Подготовительная группа** формируется из числа обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, с дисгармоничным физическим развитием и (или) отстающих от сверстников в физической подготовленности, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.

Образовательный процесс в подготовительной группе направлен:

- на комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния обучающихся;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- формирование у обучающихся необходимых знаний по основам методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Обучающиеся подготовительной группы должны

*знать:*

- сущность и содержание основных оздоровительных программ;
- психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;
- профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;

- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- основы организации и методики общей физической подготовки;
- правила игр и соревнований, судейство по видам спорта;
- технику и поэтапную последовательность выполнения упражнений, комплексов;

*уметь:*

- использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;
- составлять комплексы физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;
- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований по видам спорта.

**Специальная медицинская группа** формируется из числа обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного либо временного характера. При проведении учебных занятий рекомендуется учитывать показания и противопоказания к применению физических упражнений.

Образовательный процесс в СМГ направлен:

- на избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Обучающиеся СМГ должны

*знать:*

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;
- официальные правила видов спорта, их судейство;

*уметь:*

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- оценивать уровень своего физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;
- выполнять комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;
- оказывать содействие в организации и судействе соревнований по видам спорта.

Приложение 2  
к типовой учебной программе  
по учебному предмету (дисциплине)  
«Физическая культура и здоровье»  
типовых учебных планов  
по специальностям для реализации  
образовательных программ  
профессионально-технического  
и среднего специального образования

**10-балльные шкалы оценки уровня развития  
двигательных способностей обучающихся**

I–II курсов при получении ПТО на основе общего среднего образования, ССО на основе общего среднего, профессионально-технического образования; III курса при получении ПТО на основе общего базового образования; III–IV курсов при получении ССО на основе общего базового образования

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>										
Челночный бег 4 x 9 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)	209 и менее	210	215	220	225	230	235	240	245	250
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6 и менее	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	0 и менее	1	3	5	7	9	11	13	15	17
Бег 30 м (с)	5,4 и более	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,3
Бег 1500 м (мин, с)	6.41 и более	6.40	6.25	6.15	6.00	5.50	5.35	5.30	5.25	5.20
<b>Девушки</b>										
Челночный бег 4 x 9 м (с)	11,3 и более	11,2	11,0	10,9	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Прыжок в длину с места (см)	149 и менее	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	37 и менее	38	40	42	44	46	47	48	50	52
Наклон вперед из положения сидя (см)	5 и менее	6	8	10	12	14	16	18	20	22
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)	6.01 и более	6.00	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30

**10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных способностей обучающихся**

I–II курсов при получении ПТО на основе общего среднего образования, ССО на основе общего среднего, профессионально-технического образования; III курса при получении ПТО на основе общего базового образования; III–IV курсов при получении ССО на основе общего базового образования

Контрольные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Юноши</b>										
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)	17.11 и более	17.10	16.40	16.15	15.50	15.20	14.40	14.00	13.20	12.40
Кросс 2000 м (мин, с)	10.21 и более	10.20	10.10	9.55	9.38	9.20	9.03	8.45	8.28	8.10
Кросс 3000 м (мин, с)	17.11 и более	17.10	16.50	16.30	16.10	15.45	15.25	15.00	14.40	14.20
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	30.51 и более	30.50	30.20	29.50	29.20	28.50	28.00	27.10	26.20	25.30
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)	384 и менее	385	392	400	406	412	428	445	462	480
Прыжок в высоту с разбега (см)	105 и менее	110	115	–	120	125	–	130	135	140
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	28 и менее	29	31	33	35	37	39	41	43	45
Подъем переворотом (раз)	–	1	–	2	–	–	3	–	4	5
Подъем силой (раз)	–	1	–	2	–	–	3	–	4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	5 и менее	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	17,4 и более	17,3	17,1	16,9	16,7	16,4	16,2	15,9	15,6	15,3
Бег 1500 м (мин, с)	7.31 и более	7.30	7.20	7.10	6.50	6.40	6.30	6.10	6.00	5.50
Кросс 1000 м (мин, с)	6.06 и более	6.05	5.50	5.35	5.25	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
Кросс 2000 м (мин, с)	13.46 и более	13.45	13.25	13.05	12.45	12.25	12.00	11.30	11.05	10.30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20.21 и более	20.20	20.00	19.40	19.20	19.00	18.30	18.00	17.30	17.00
Плавание 50 м (мин, с)	1.36 и более	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	55,0
Прыжок в длину с разбега (см)	299 и менее	300	310	320	330	340	360	370	380	400
Прыжок в высоту с разбега (см)	90 и менее	95	–	100	–	105	–	110	115	120
Метание мяча 140 г с разбега (м)	21 и менее	22	24	26	28	30	32	34	36	38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	3	4	6	8	10	12	15	18	20

Приложение 3  
к типовой учебной программе  
по учебному предмету (дисциплине)  
«Физическая культура и здоровье»  
типовых учебных планов  
по специальностям для реализации  
образовательных программ  
профессионально-технического  
и среднего специального образования

### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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.

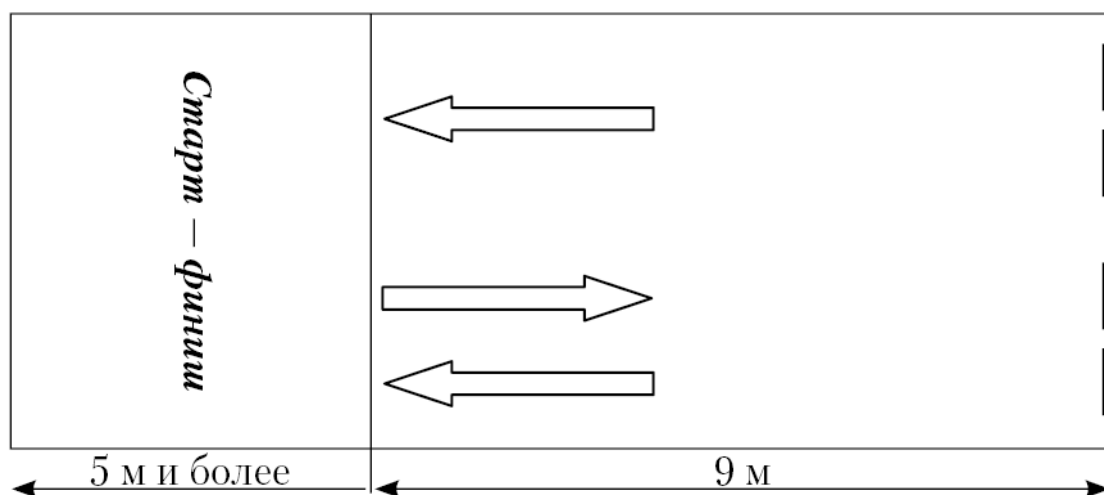
*Подтягивание в висе на высокой перекладине (ю)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху», руки на ширине плеч, без обуви. Каждому обучающемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, 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. Под перекладиной для обеспечения безопасности обучающихся должен находиться гимнастический коврик (гимнастический мат).

*Поднимание туловища за 1 мин (д)* выполняется на гимнастическом мате или гимнастическом коврике из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, кисти захватывают анатомическое плечо, стопы ног прижимаются другой обучающейся (гендерный принцип) к полу хватом за голеностопный сустав». 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.

*Бег 30 м* проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Выполняется с высокого старта. Каждому обучающемуся предоставляется две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Результат бега измеряется с точностью до 0,01 с.

*Челночный бег 4 x 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 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.



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 вторым бруском. Подбежав к линии, берут свой 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 0,01 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

*Прыжок в длину с места* выполняется в спортивном зале одновременным толчком двумя ногами. Каждый обучающийся делает 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), ноги на ширине плеч (расстояние 30 см) на линии *OB* упираются в упоры для ног, стопы вертикально.

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.

