

75.1 973  
Р 70

В. А. ГОРОВОЙ  
М. И. МАСЛО

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В  
С  
Х  
Е  
М  
А  
Х  
И  
Т  
А  
Б  
Л  
И  
Ц  
А  
Х

МГПУ ИМ. И. П. ШАМЯГИНА



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОЗЫРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. И. П. ШАМЯКИНА»

В. А. Горовой

М. И. Масло

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

*Рекомендовано УМО по образованию  
в области физической культуры в качестве пособия  
для специализаций 1-03 02 01-01 «Специальная подготовка»,  
1-03 02 01-02 «Тренерская работа по виду спорта  
(с указанием вида спорта)», 1-03 02 01-03 «Физкультурно-  
оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность»*

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2014

УДК 796.015  
ББК 75.1 я 73  
Г67

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент,  
декан факультета психологии и педагогики УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

*М. Г. Кошман;*

кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры теории и методики физической культуры

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

*В. Н. Старченко*

**Горовой, В. А.**

Г67

Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах: пособие для специализаций 1-03 02 01-01 «Специальная подготовка», 1-03 02 01-02 «Тренерская работа по виду спорта (с указанием вида спорта)», 1-03 02 01-03 «Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» / В. А. Горовой, М. И. Масло. – Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 119 с.

ISBN 978-985-477-514-2.

Пособие включает содержание основных положений дисциплины «Теория и методика физического воспитания», которые систематизированы в таблицах и схемах. Цель данного пособия – помочь студентам факультета физической культуры освоить материал профилирующей дисциплины, а также способствовать совершенствованию профессионально-педагогической деятельности специалистов по физическому воспитанию и спорту.

УДК 796.015  
ББК 75.1 я 73

ISBN 978-985-477-514-2

© Горовой В. А., Масло М. И., 2014  
© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>Введение</b> .....   | 6  |
| <b>Раздел 1 Теоретико-методологические основы<br/>физического воспитания</b> .....                    | 7  |
| 1.1 Основные понятия теории физического воспитания .....  | 7  |
| 1.2 Введение в теорию физического воспитания .....  | 13 |
| 1.3 Методы исследования в теории физического воспитания .....   | 16 |
| 1.4 Функции физического воспитания .....  | 17 |
| 1.5 Цель и задачи физического воспитания .....  | 18 |
| 1.6 Основные средства физического воспитания .....  | 20 |
| 1.7 Принципы физического воспитания .....   | 26 |
| 1.8 Методы физического воспитания .....   | 28 |
| <b>Раздел 2 Теоретико-методические основы физического<br/>воспитания</b> .....                        | 30 |
| 2.1 Формирование двигательного умения и навыка .....  | 30 |
| 2.2 Процесс обучения двигательному действию .....   | 31 |
| 2.3 Физические качества и методика их развития .....  | 32 |
| 2.3.1 Сила и методика ее развития .....   | 33 |
| 2.3.2 Быстрота и методика ее развития .....   | 36 |
| 2.3.3 Выносливость и методика ее развития .....   | 39 |
| 2.3.4 Ловкость и методика ее развития .....   | 46 |
| 2.3.5 Гибкость и методика ее развития .....   | 49 |
| 2.4 Формы занятий по физическому воспитанию .....   | 51 |
| 2.5 Планирование, контроль и учет в процессе занятий<br>физическими упражнениями .....                | 53 |
| <b>Раздел 3 Теория и методика физического воспитания<br/>в различные периоды жизни человека</b> ..... | 54 |
| 3.1 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста ...                                    | 54 |

|   |    |
|---|----|
| 3.1.1 Задачи физического воспитания для детей раннего и дошкольного возраста .....  | 54 |
| 3.1.2 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста..... | 54 |
| 3.1.3 Средства и формы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.....                                   | 57 |
| 3.1.4 Основы обучения детей дошкольного возраста.....   | 59 |
| 3.2 Физическое воспитание детей школьного возраста.....   | 61 |
| 3.2.1 Средства и задачи физического воспитания детей школьного возраста.....  | 61 |
| 3.2.2 Показатели физического развития и физической подготовленности школьников.....                                       | 62 |
| 3.2.3 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.....  | 69 |
| 3.2.3.1 Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.....   | 69 |
| 3.2.3.2 Задачи и средства физического воспитания в младшем школьном возрасте.....   | 70 |
| 3.2.4 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.....  | 72 |
| 3.2.4.1 Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста .....  | 72 |
| 3.2.4.2 Задачи и средства физического воспитания в среднем школьном возрасте.....   | 73 |
| 3.2.5 Физическое воспитание детей старшего возраста.....  | 75 |
| 3.2.5.1 Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.....   | 75 |
| 3.2.5.2 Задачи и средства физического воспитания в старшем школьном возрасте.....   | 76 |
| 3.2.6 Формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.....   | 78 |
| 3.2.7 Формы физического воспитания в семье.....   | 79 |
| 3.3 Система планирования физического воспитания в школе.....  | 80 |
| 3.3.1 Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.....  | 80 |

|   |            |
|---|------------|
| 3.3.2 Планирование работы по физическому воспитанию.....  | 81         |
| 3.3.3 План-конспект урока физической культуры и здоровья.....   | 86         |
| 3.4 Система проверки успеваемости.....  | 90         |
| 3.5 Физическое воспитание студенческой молодежи.....  | 93         |
| 3.5.1 Примерный тематический план.....  | 93         |
| 3.5.2 Тематика практических занятий для учебных отделений.....  | 94         |
| 3.5.3 Формы организации и модель управления физическим воспитанием студентов.....   | 97         |
| 3.5.4 Структура методики организации физической рекреации студентов .....   | 99         |
| 3.6 Особенности физического воспитания взрослых.....  | 100        |
| 3.6.1 Периодизация взрослых.....  | 100        |
| 3.6.2 Задачи физического воспитания взрослых.....   | 100        |
| 3.6.3 Средства физического воспитания взрослых.....   | 101        |
| 3.6.4 Общеподготовительное и рекреационное направления физического воспитания взрослых.....   | 102        |
| 3.6.4.1 Неспециальное физкультурное образование взрослых (НФО).....   | 102        |
| 3.6.4.2 Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.....  | 103        |
| 3.6.4.3 Примерный план групп здоровья.....  | 109        |
| 3.6.4.4 Примерная комплексная программа развития физической культуры и спорта в объединении, на предприятии, в организации на 20__ - 20__ гг..... | 110        |
| 3.6.4.5 Структура физической рекреации.....   | 114        |
| 3.7 Формирование мотивов физкультурной активности личности..  | 115        |
| <b>Список рекомендуемой и использованной литературы.....</b>  | <b>117</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика физического воспитания является общепрофилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и относится к числу наиболее сложных и трудно усваиваемых учебных дисциплин высшей школы. Связано это, как показывает практика, во-первых, с неадекватным восприятием студентами сути предмета; во-вторых, с отсутствием у студентов необходимого жизненного опыта, а также с недостаточной выраженной профессиональной ориентацией.

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» изложена в традиционно выделяемых разделах:

1. Теоретико-методологические основы физического воспитания.
2. Теоретико-методические основы физического воспитания.
3. Теория и методика физического воспитания в различные периоды жизни человека.

В пособии «Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах» предпринята попытка, руководствуясь принципом наглядности, в сжатой форме систематизировать основные положения перечисленных разделов.

В первом и втором разделах раскрываются основные категории теории физического воспитания, показывается ее место в системе смежных наук и значение для студентов и выпускников факультетов физической культуры. В разделах сформулированы цели, задачи, наиболее общие принципы физического воспитания, выделены средства и методы формирования физической культуры личности, большое внимание уделяется методике обучения двигательным действиям и методике формирования физических способностей, а также формам построения занятий физическими упражнениями, планированию и контролю процесса физического воспитания.

В третьем разделе представлены теоретические и методические положения занятий физическими упражнениями детей дошкольного и школьного возрастов, студентов и взрослых людей. Рассмотрены особенности физического развития и физической подготовленности занимающихся; формы и содержание физического воспитания на различных возрастных этапах; методика планирования, педагогического контроля и оценки эффективности занятий физической культурой и спортом, организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в различных учреждениях. В пособии также предложен перечень основных понятий теории физического воспитания, владение которыми будет способствовать более эффективному усвоению материала.

Предлагаемое пособие предназначено для студентов дневной и заочной форм получения высшего образования факультета физической культуры. Авторы надеются, что представленный в пособии материал поможет будущим учителям в более прочном усвоении знаний по дисциплине.

# РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## 1.1 Основные понятия теории и методики физического воспитания

**Абсолютная сила** – это сила, которую проявляет человек в каком-либо движении безотносительно к собственному весу.

**Абстрагирование** – мысленное отвлечение, отбрасывание предметов, свойств и связей, полученных об изучаемом явлении на первичных этапах его анализа [1].

**Анализ** – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления [1].

**Аналогия** – представляет прямой перенос знания с хорошо изученного объекта на объект менее изученный, но сходный с ним по существенным свойствам и качествам [1].

**Быстрота** – это физическое качество, комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

**Взрывная (скоростная) сила** – способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

**Выносливость** – это физическое качество, способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

**Выносливость аэробная** – компонент общей и специальной выносливости, способность выполнять работу за счёт аэробных источников энергообеспечения (за счёт использования кислорода).

**Выносливость анаэробная** – компонент специальной выносливости, способность выполнять работу преимущественно за счёт анаэробных источников энергообеспечения (в условиях недостатка кислорода).

**Гибкость** – это физическое качество, проявление морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих степень подвижности его звеньев.

**Гибкость активная** – амплитуда движений в суставах, проявляемая только за счёт активности мышц.

**Гибкость пассивная** – наибольшая амплитуда движений в суставах, которая может быть достигнута за счёт воздействия внешних сил.



**Двигательное умение** – это такой уровень освоенности движения, когда оно выполняется под контролем сознания, опираясь на знание [2].

**Двигательный навык** – оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. минимальным контролем со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения [18].

**Динамометрия** – в антропологии, медицине, спорте измерение силы мышц человека [15].

**Знания** – это конкретные взаимосвязанные факты, теоретические обобщения, законы. Это совокупность накопленных в процессе общественно-исторического развития человеческого общества сведений о природе, культуре, технике, самом человеке [13].

**Игровой метод** тренировки заключается в выполнении двигательных действий в условиях игры, в рамках предусмотренных правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций [3].

**Измерение** – установление факторов путем их фиксации, упорядочения, группирования, генерализации, классификации и систематизации [1].

**Координация** – это преодоление избыточных степеней свободы органов движения, превращение их в управляемые системы.

**Ловкость** – это физическое качество, способность человека быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Метод** – путь познания, опирающийся на некоторую совокупность ранее полученных общих знаний (принципов, приемов и операций) [14].

**Методика** – это совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определенного конечного результата в процессе физического воспитания [11].

**Моделирование** – метод исследования, обеспечивающий получение сведений, показателей, данных о событиях, недоступных для прямого выявления в условиях реально проводимых экспериментов [1].

**Наблюдение** – визуальный, непосредственный, с помощью технических средств отбор впечатлений, активное, преднамеренное, целесообразное и целенаправленное восприятие объектов и фактов [1].

**Принцип** – положение, отражающее важнейшую для конкретной области знаний закономерность [1].

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – процесс формирования профессионально значимых знаний, умений, навыков,

развития психофизических качеств, способствующий повышению готовности человека к успешной профессиональной деятельности [1].

**Реакция простая** – заранее определенное ответное действие или движение на заранее известный раздражитель (сигнал), внезапно появляющийся в условиях спортивной деятельности.

**Реакция сложная** – выбор нужного ответного действия или движения на внезапное появление одного из заранее известных раздражителей (сигналов), характерных для данной спортивной деятельности. Наиболее типична реакция на движущийся объект [15].

**Неурочные формы** – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. [18].

**Обобщение** – одно из средств научного познания, связанное с переходом от отдельных факторов, ситуации, событий на более высокий уровень абстрагирования [1].

**Общая выносливость** – это выносливость в продолжительных работах умеренной интенсивности, включающих функционирование всего мышечного аппарата.

**Общая гибкость** – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой [11].

**Общая тренированность** – характеризуется общим уровнем приспособленности к самым разным видам двигательной деятельности.

**Осанка** – привычная поза непринужденно стоящего человека, держащего туловище и голову прямо, без активного напряжения мышц [11].

**Относительная сила** – это величина проявленной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

**Сила** – это физическое качество, способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

**Сила взрывная** – способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая в акцентированных ударах боксера, при отталкивании прыгуна).

**Сила динамическая** – сила, проявляемая спортсменом в динамическом режиме, т. е. в движении, и связанная с изменением длины мышечных волокон.

**Сила статическая** – сила, проявляемая в условиях, когда длина мышцы при её напряжении остается постоянной, а тело спортсмена не изменяет своего положения в пространстве.

**Система физического воспитания** – типичный для каждой общественной формации способ организации социальной практики физического воспитания, её исходные основы (идейные, теоретико-методические, программно-нормативные), определяющие стороны, объединенные в целостную структуру [15].

**Соревновательный метод** тренировки - специально организованная соревновательная деятельность, позволяющая повышать активность занимающихся, уменьшать монотонность тренировки и готовить спортсмена к успешным действиям в ответственных состязаниях [3].

**Специальная выносливость** – это выносливость по отношению к определённой деятельности, избранной как предмет специализации.

**Специальная гибкость** – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности [11].

**Спорт** – это часть физической культуры, которая представляет собой соревновательную деятельность, подготовку к ней, взаимоотношения в процессе этой деятельности, направленные на достижение высоких спортивных результатов.

**Спорт для всех** – массовое физкультурное движение во многих странах мира под эгидой ЮНЕСКО, имеющее в некоторых видах спортивную направленность, охватывающее различные формы двигательной активности.

**Спортивная тренировка** как педагогическое явление – это специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких спортивных результатов.

**Средствами в физическом воспитании** называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью её совершенствования [13].

**Стретчинг** – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц [18].

**Теория физического воспитания** – наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.

**Техника физических упражнений** – те способы физических упражнений, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с наибольшей эффективностью.

**Техническая подготовка** спортсмена – это обучение его технике движений и действий, служащих средством тренировки.

**Точность движения** – это интегральная характеристика, отражающая степень соответствия процесса координации усилий в пространстве и во времени особенностям двигательной задачи и условиям её решения [13].

**Тренированность** – это приспособленность организма к определенной работе, достигнутая посредством тренировки.

**Урок физической культуры** – основная форма занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе и других учебных заведениях [15].

**Урочные формы** – это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся [18].

**Утомление** – функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

**Утомление мышечное** – утомление, развивающееся в результате большой и продолжительной работы.

**Утомление сенсорное** – утомление, возникающее после выполнения упражнений, требующих большого напряжения органов чувств.

**Утомление умственное** – утомление, развивающееся в результате большого умственного напряжения.

**Утомление эмоциональное** – утомление, возникающее в результате значительных эмоциональных нагрузок и переживаний как у спортсменов, так и у тренеров, зрителей и других участников соревнований [15].

**Физическая культура** – это часть общей культуры, совокупность достижений общества в деле создания и использования специальных средств физического совершенствования народа.

**Физическая подготовка** спортсмена представляет собой воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки спортсмена.

**Физическая реабилитация** – вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

**Физическая рекреация** – процесс использования физической культуры для отдыха, развлечения, физического самосовершенствования, охватывающий различные формы организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Физическая рекреация студента** – двигательная активность с использованием средств физической культуры, спорта и туризма, направленная на организацию активного отдыха и полезного досуга, рационализацию свободного времени, восстановление и повышение учебной работоспособности, осуществляемая с учетом особенностей режима учебного процесса [5].

**Физические качества** – совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность.

**Физическое упражнение** – двигательное действие или же использование физических качеств, для достижения поставленной цели.

**Физическое воспитание** – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний.

**Физическое образование** – педагогический процесс, направленный на получение знаний, умений и навыков в области физической культуры.

**Физическое развитие** – это процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, происходящих под влиянием условий жизни и воспитания.

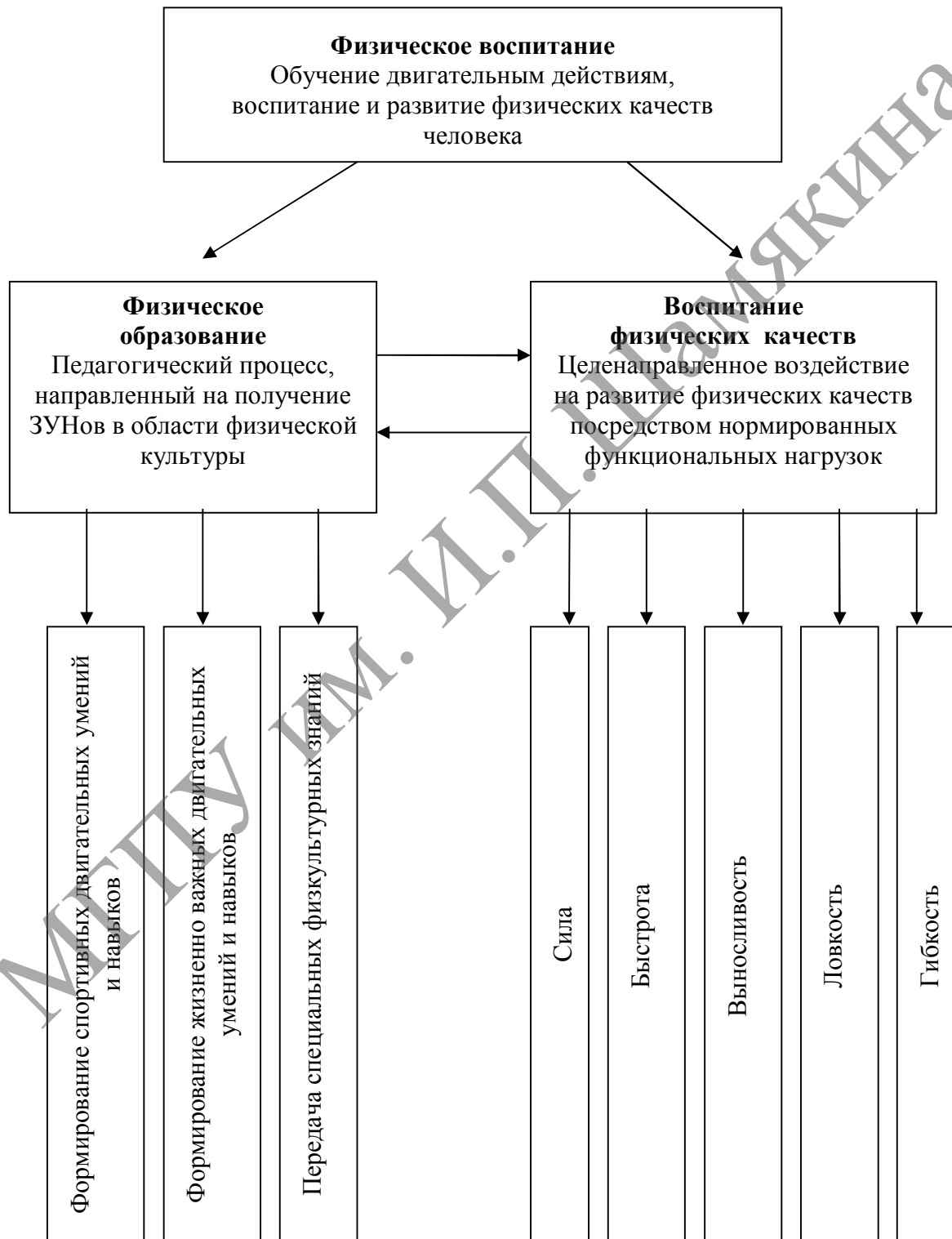
**Физическое совершенство** – идеал физического развития и физической подготовленности спортсмена.

**Цель физического воспитания** – это оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность [13].

**Эксперимент** – это форма научного опыта для многократного воспроизведения наблюдения за объектом в строго контролируемых условиях воздействий наблюдателя на изучаемый объект [14].

## 1.2 Введение в теорию физического воспитания

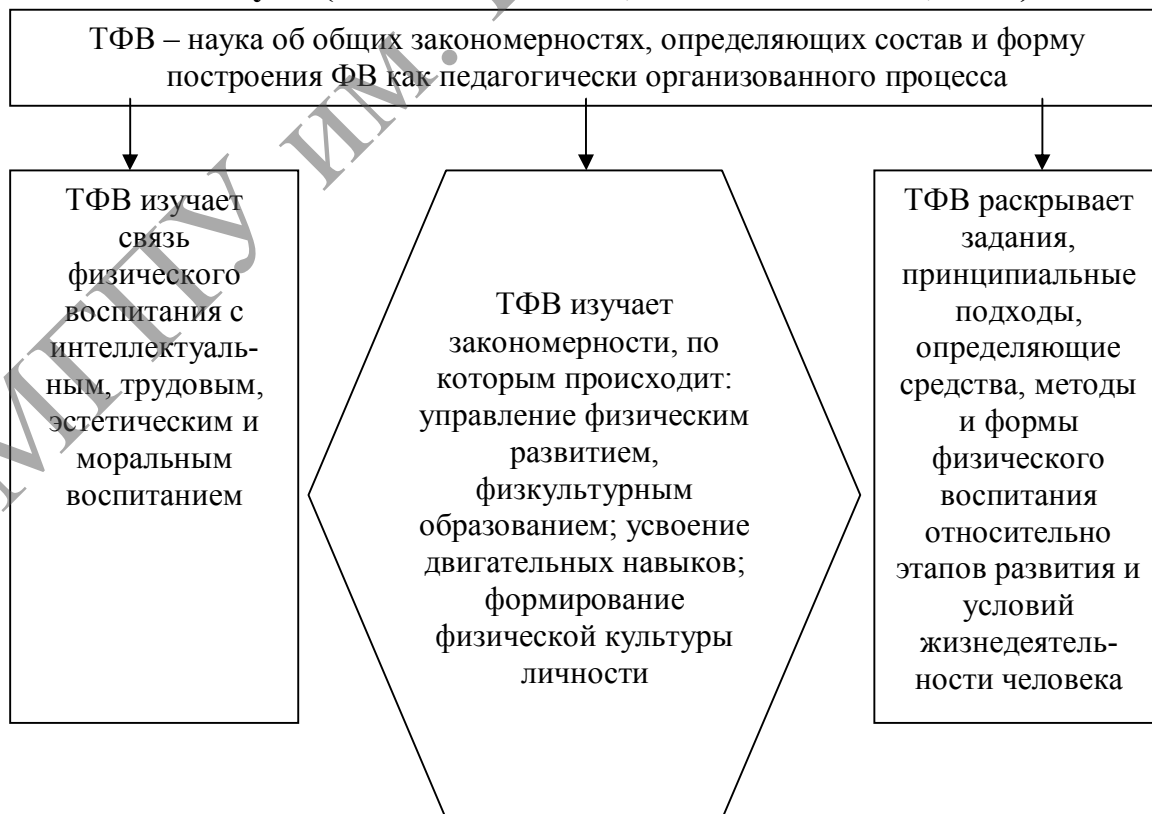
**Физическое воспитание как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (по Ж. К. Холодову, 2003)**



## Предмет теории физического воспитания (ТФВ) и ее место в системе научных знаний (по Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко, 2012)

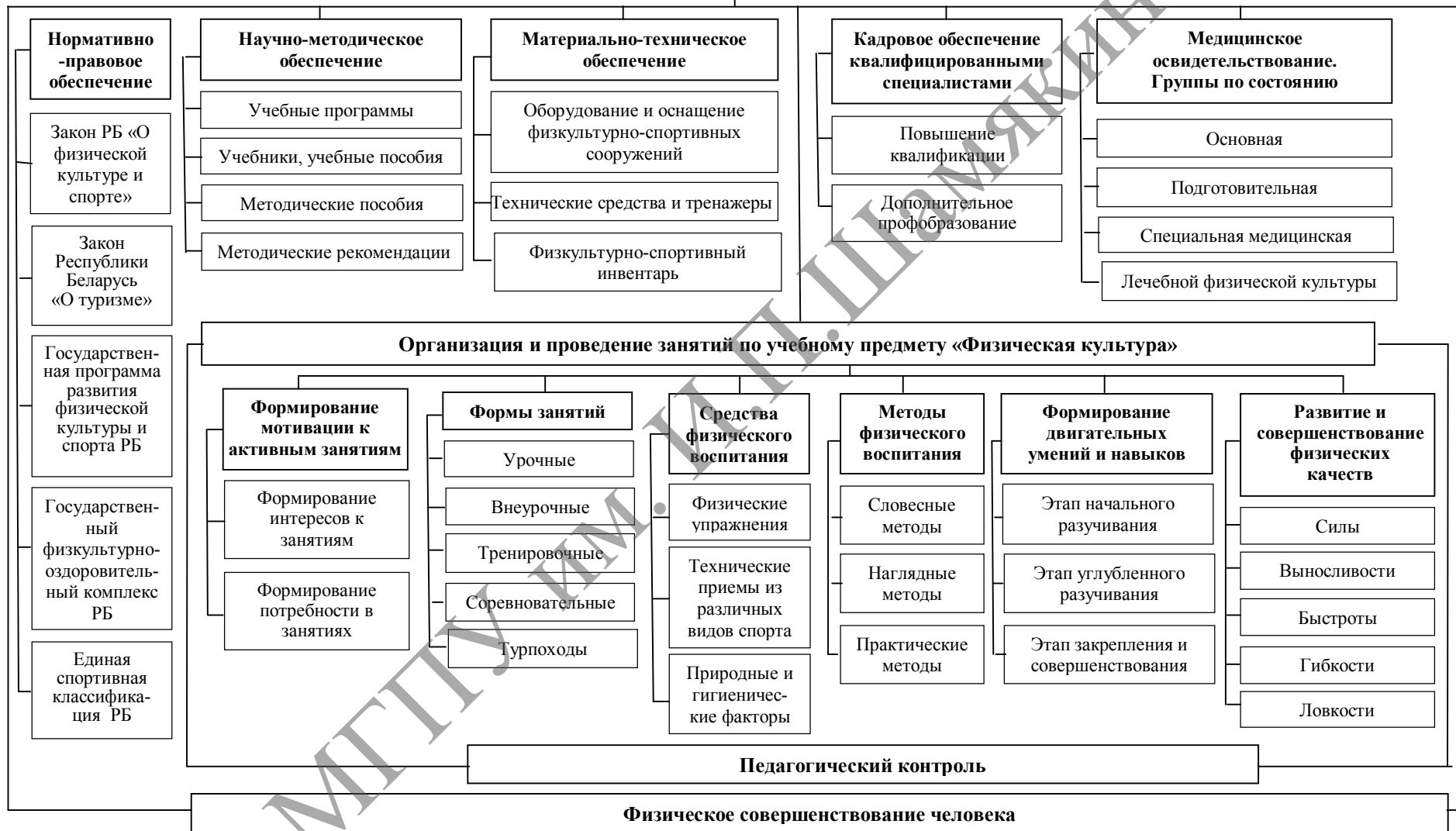


## ТФВ как наука (по Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко, 2012)



# Организационно-методическая структура процесса физического воспитания (по А.Г. Фурманову, 2013)

## Процесс физического воспитания (различные контингенты населения)





### 1.3 Методы исследования в теории физического воспитания

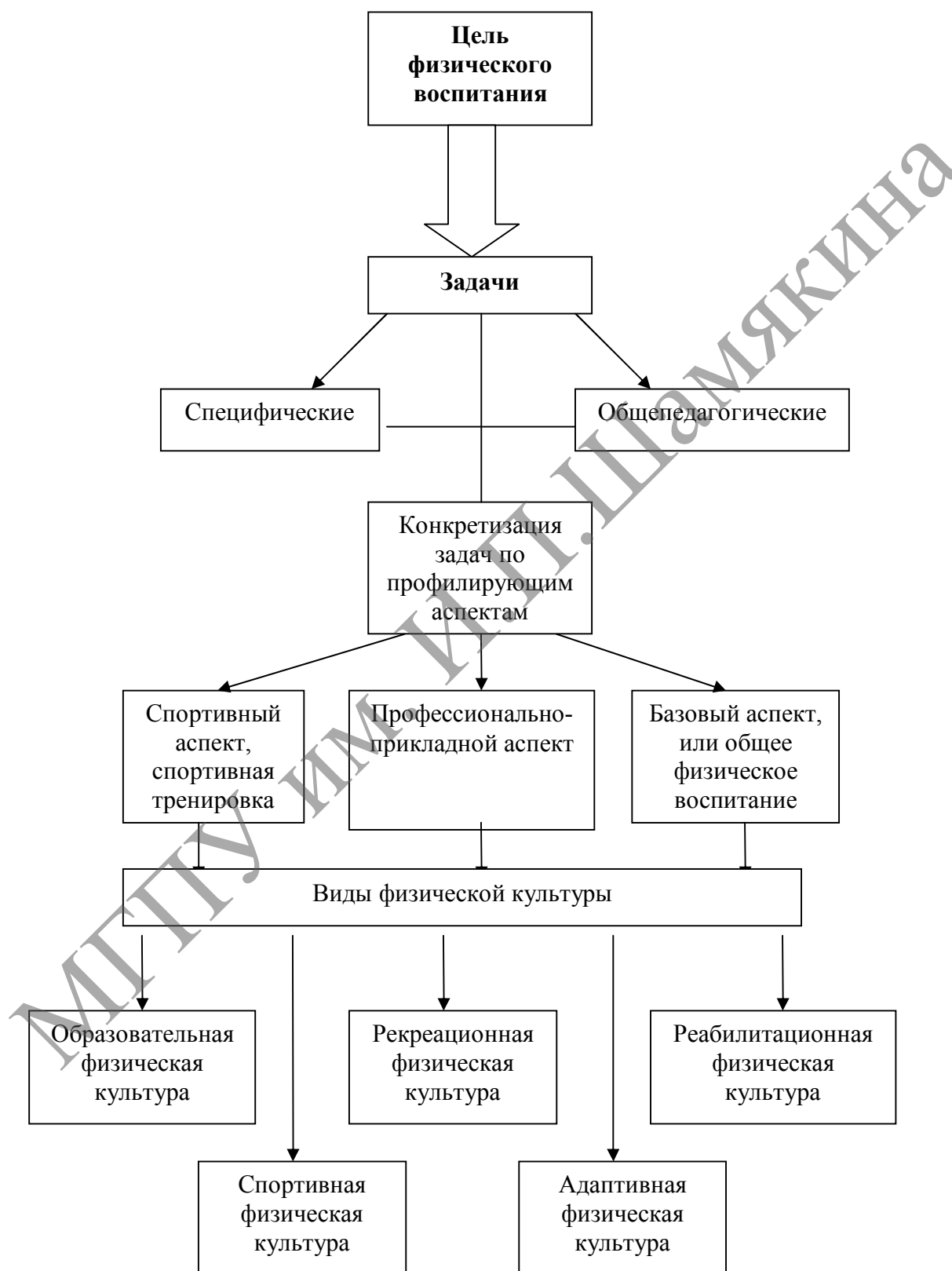
|  |  |
|--|--|
| <b>Общелогические методы познания</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Анализ и синтез</li><li>• Абстрагирование</li><li>• Обобщение</li><li>• Аналогия</li><li>• Индукция и дедукция</li><li>• Моделирование</li></ul>   |
| <b>Методы построения теоретического знания</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Мысленный эксперимент</li><li>• Идеализация и формализация</li><li>• Аксиоматический метод</li><li>• Восхождение от абстрактного к конкретному (гипотетико-дедуктивный метод)</li><li>• Метод математической гипотезы</li><li>• Исторический и логический методы</li></ul> |
| <b>Методы построения эмпирического знания</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Наблюдение</li><li>• Описание</li><li>• Измерение</li><li>• Эксперимент</li></ul>  |
| <b>Частные методы</b>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Изучение литературы</li><li>• Наблюдение</li><li>• Опросные методы</li><li>• Тестирование</li><li>• Динамометрия</li><li>• Хронометрия</li><li>• Педагогический эксперимент</li></ul>  |

## 1.4 Функции физического воспитания



## 1.5 Цель и задачи физического воспитания

### Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании



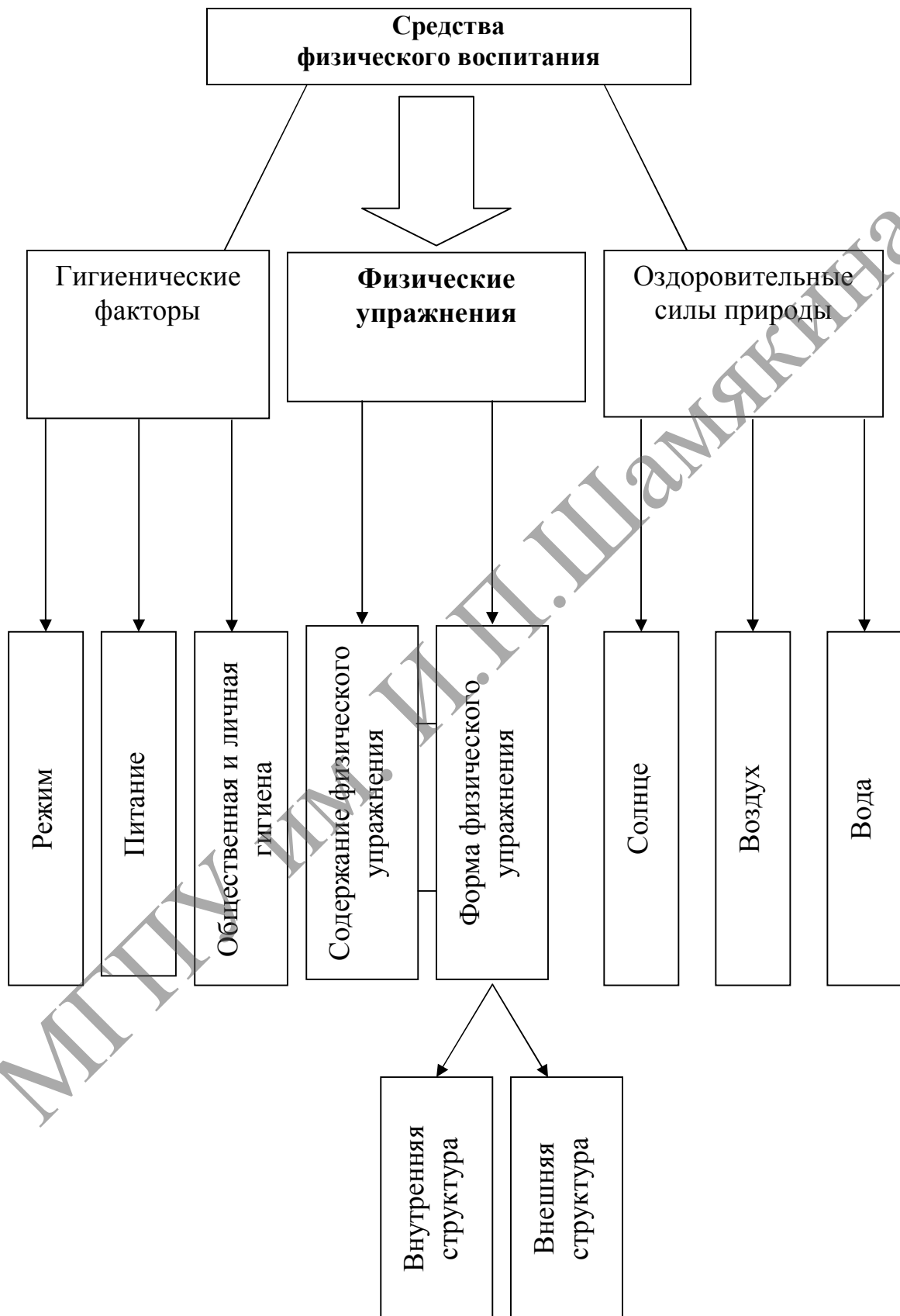
## Задачи физического воспитания

1. Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей

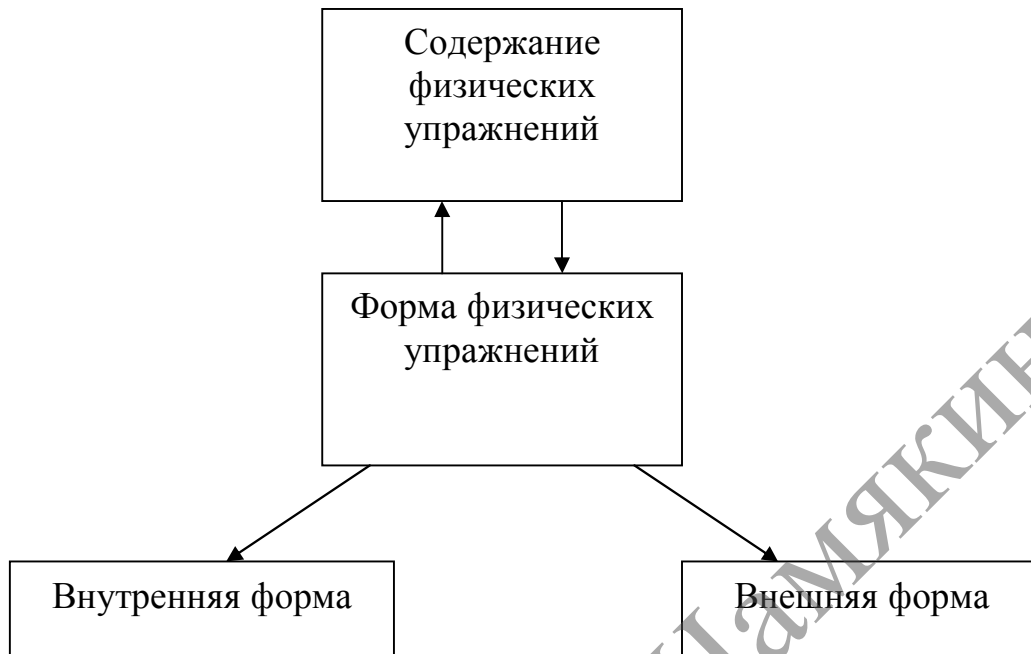
2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков и специальных знаний

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств личности

## 1.6 Основные средства физического воспитания

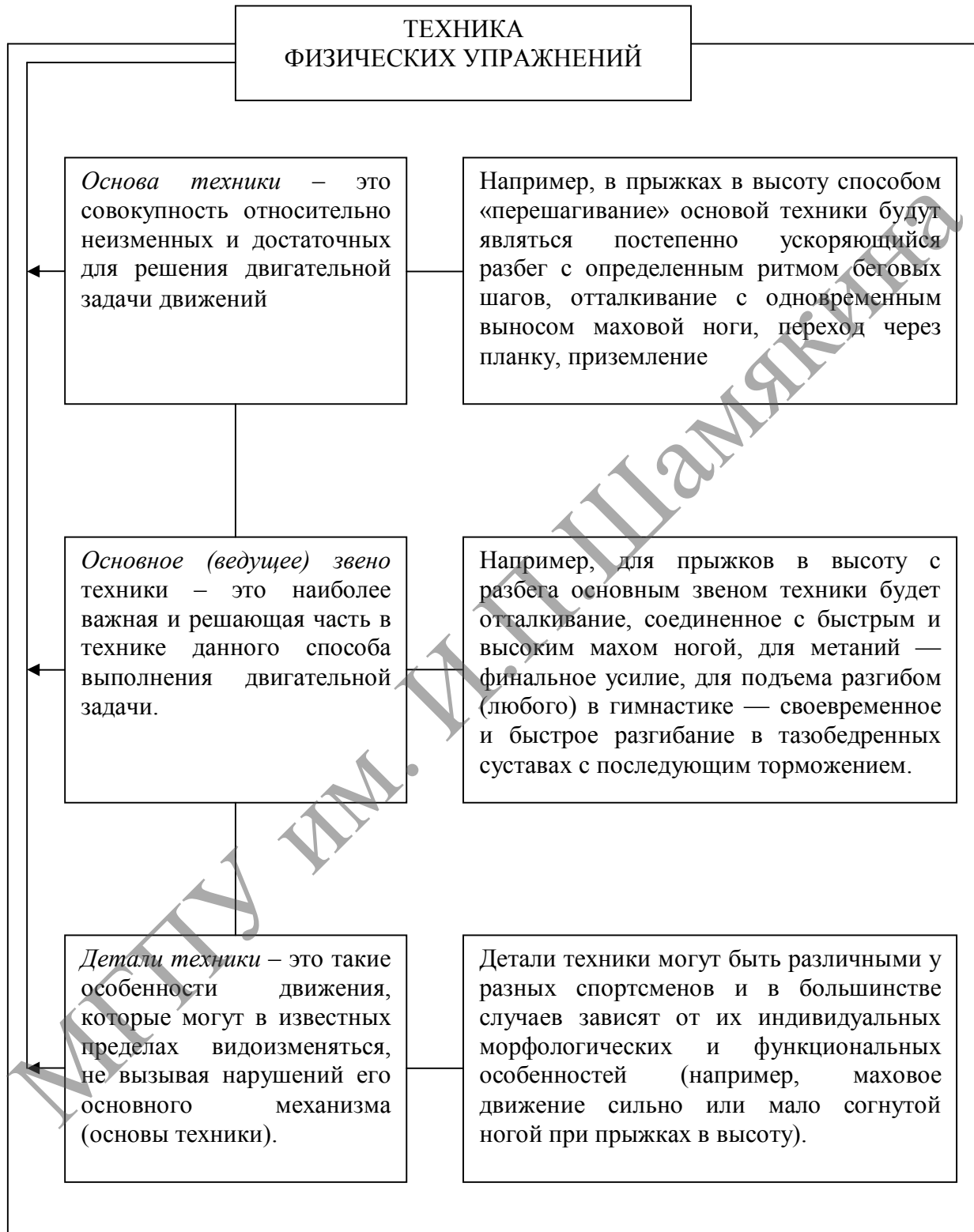


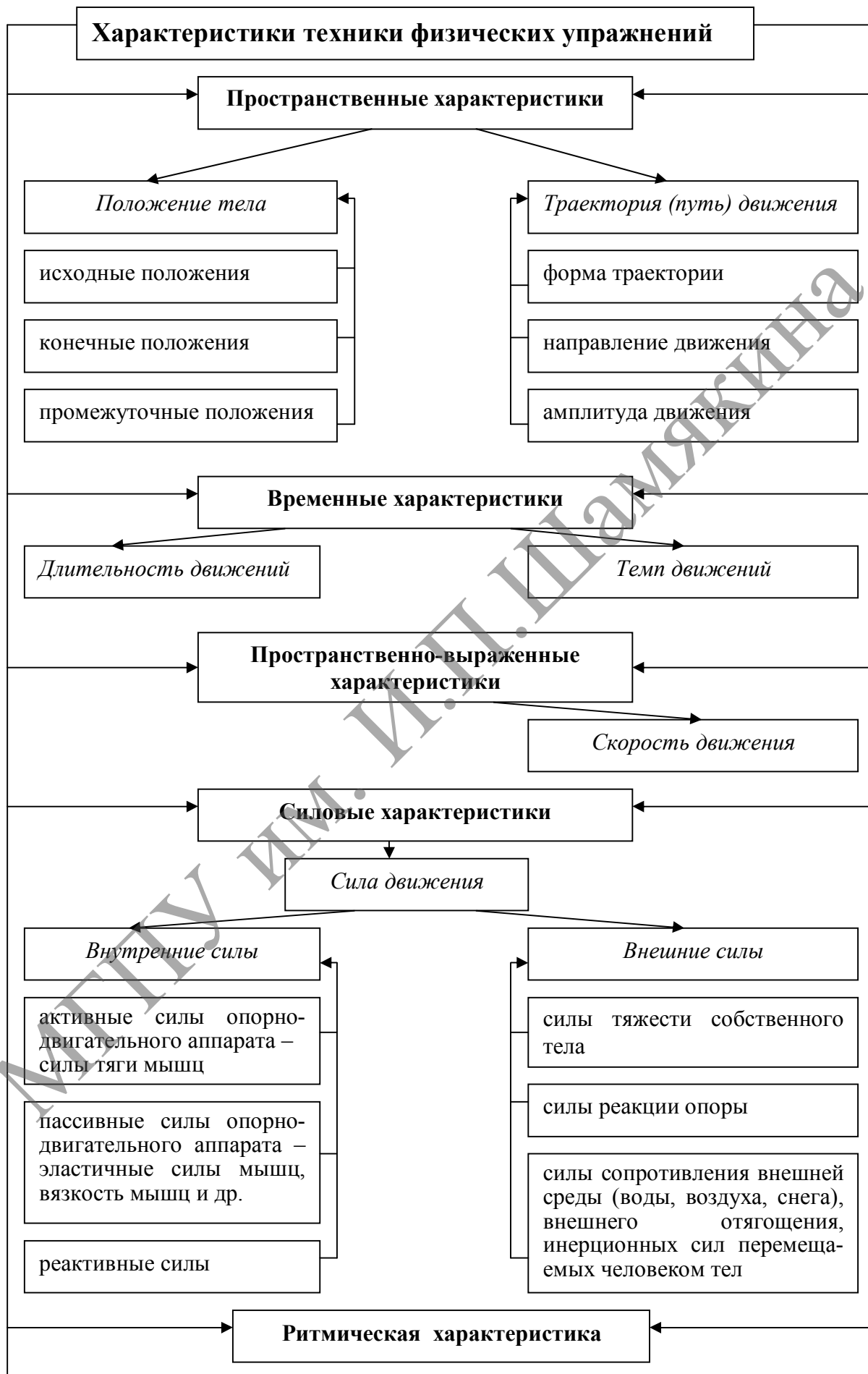
## Содержание и форма физических упражнений



|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Содержание физического упражнения | В него входит совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся. |
| Внутренняя форма упражнений       | К ней относятся взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений.   |
| Внешняя форма упражнений          | Представлена видимой стороной движения, двигательного действия, совокупностью его частей, его техникой.   |

## Техника физических упражнений



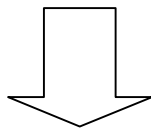




## Классификация физических упражнений

- I. По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания:**
- 1) гимнастика;
  - 2) игры;
  - 3) спорт;
  - 4) туризм.
- II. По анатомическому признаку:**
- 1) гигиеническая гимнастика;
  - 2) разминка;
  - 3) специальная гимнастика.
- III. По направленности воздействия:**
- 1) скоростно-силовые;
  - 2) циклические на выносливость;
  - 3) координированные;
  - 4) комплексного применения.
- IV. По признаку биомеханической структуры:**
- 1) циклические
  - 2) ациклические
  - 3) смешанные
- V. По признаку физиологической мощности:**
- 1) максимальная;
  - 2) субмаксимальная;
  - 3) большая;
  - 4) умеренная.
- VI. По преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп**
- VII. По особенностям режима работы мышц:**
- 1) динамические;
  - 2) статические;
  - 3) комбинированные.
- VIII. По различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности:**
- 1) аэробные;
  - 2) анаэробные;
  - 3) аэробно-анаэробные.
- IX. По специализации:**
- 1) соревновательные;
  - 2) специально-подготовительные;
  - 3) общеподготовительные.

**Факторы,  
определяющие воздействие физических упражнений**



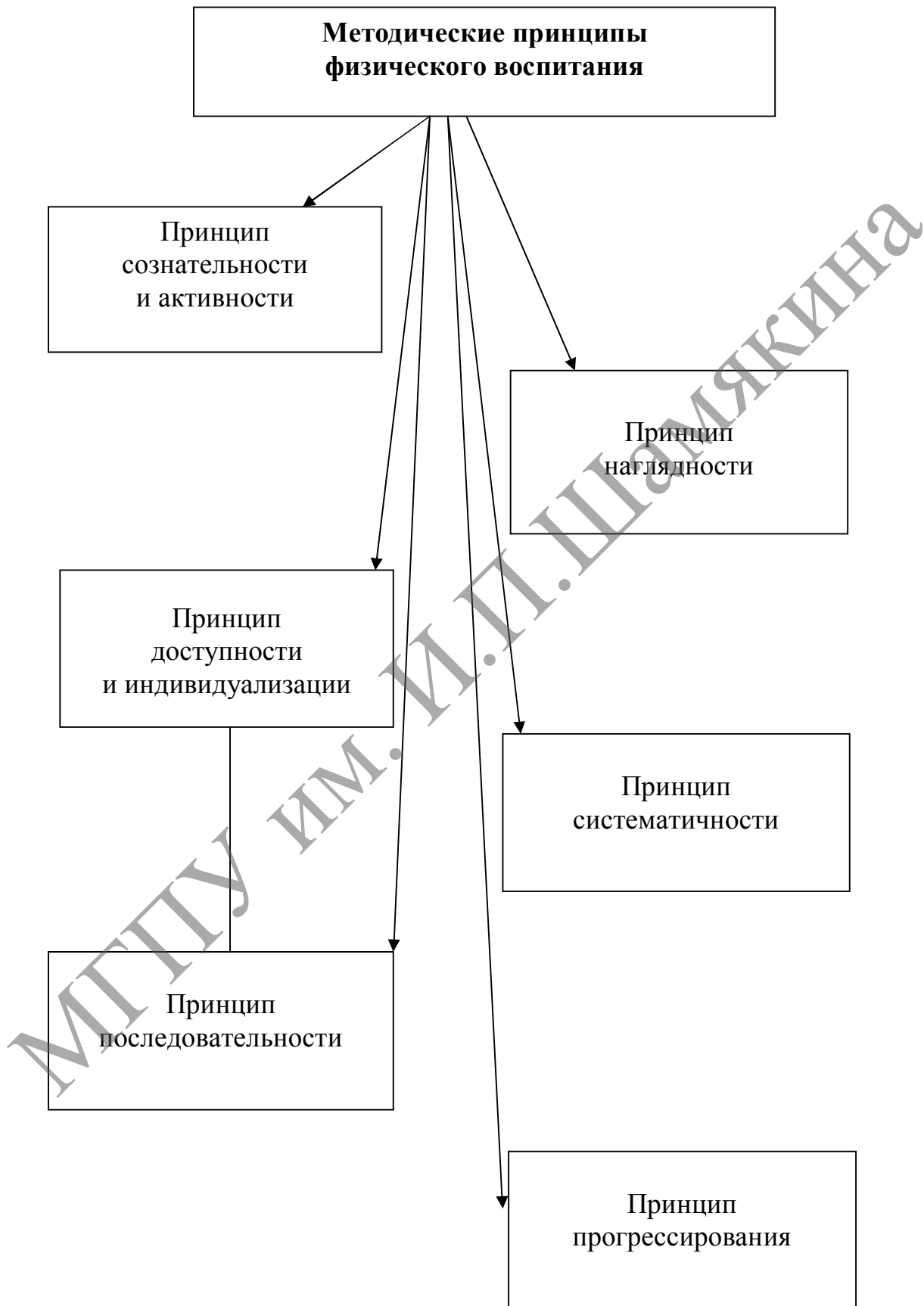
**Педагогически правильное руководство занятиями,  
целесообразная методика обучения и воспитания**

1. Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья, уровень подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта)

2. Особенности самих физических упражнений, т. е. их сложность, новизна, нагрузка, эмоциональность

3. Особенности внешних условий (метеорологические, местности, качества оборудования и снарядов, гигиенического состояния мест занятий)

## 1.7 Принципы физического воспитания

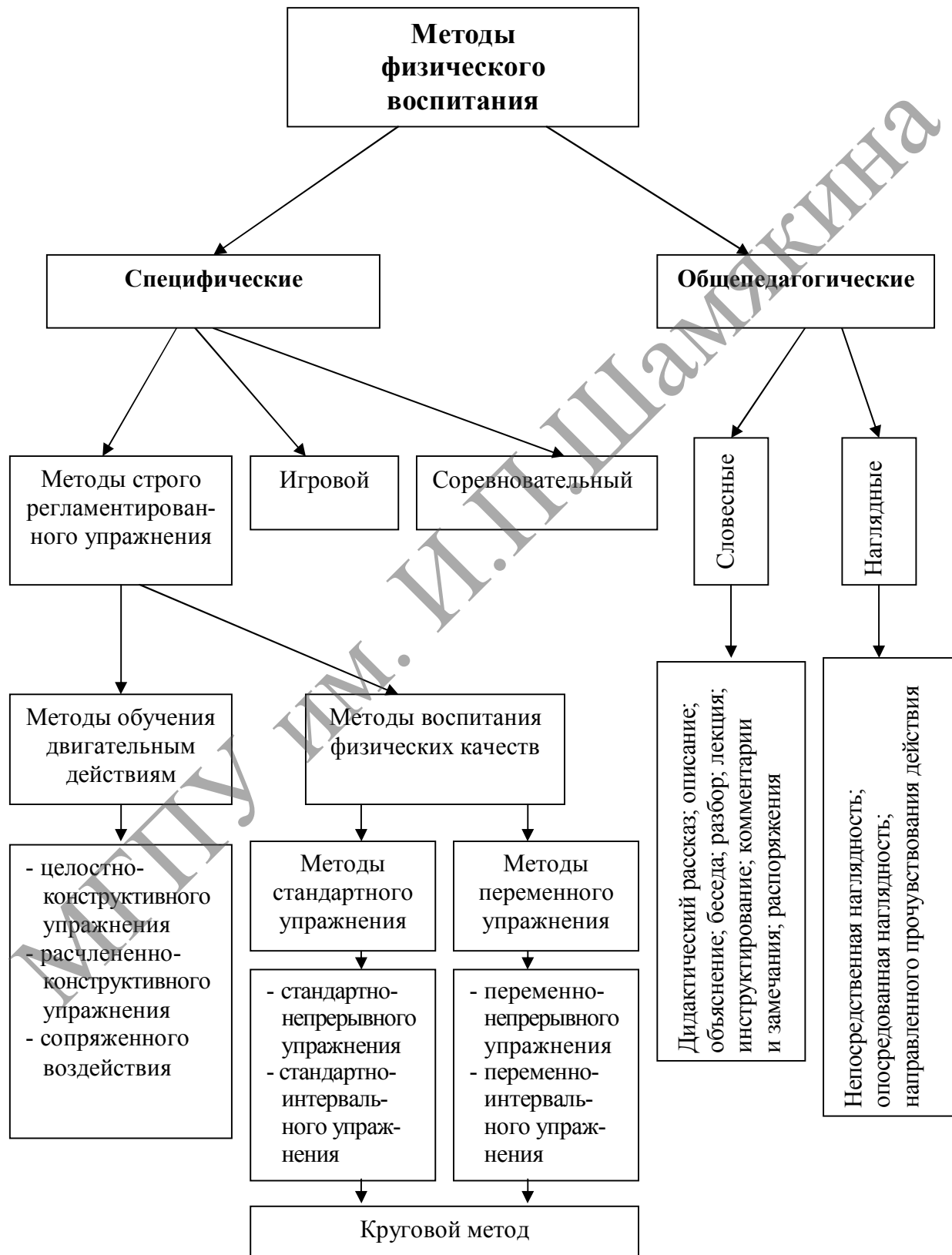


## Система принципов физического воспитания



## 1.8 Методы физического воспитания

Система специфических и общепедагогических методов,  
используемых в физическом воспитании  
(по Ж. К. Холодову, 2003)



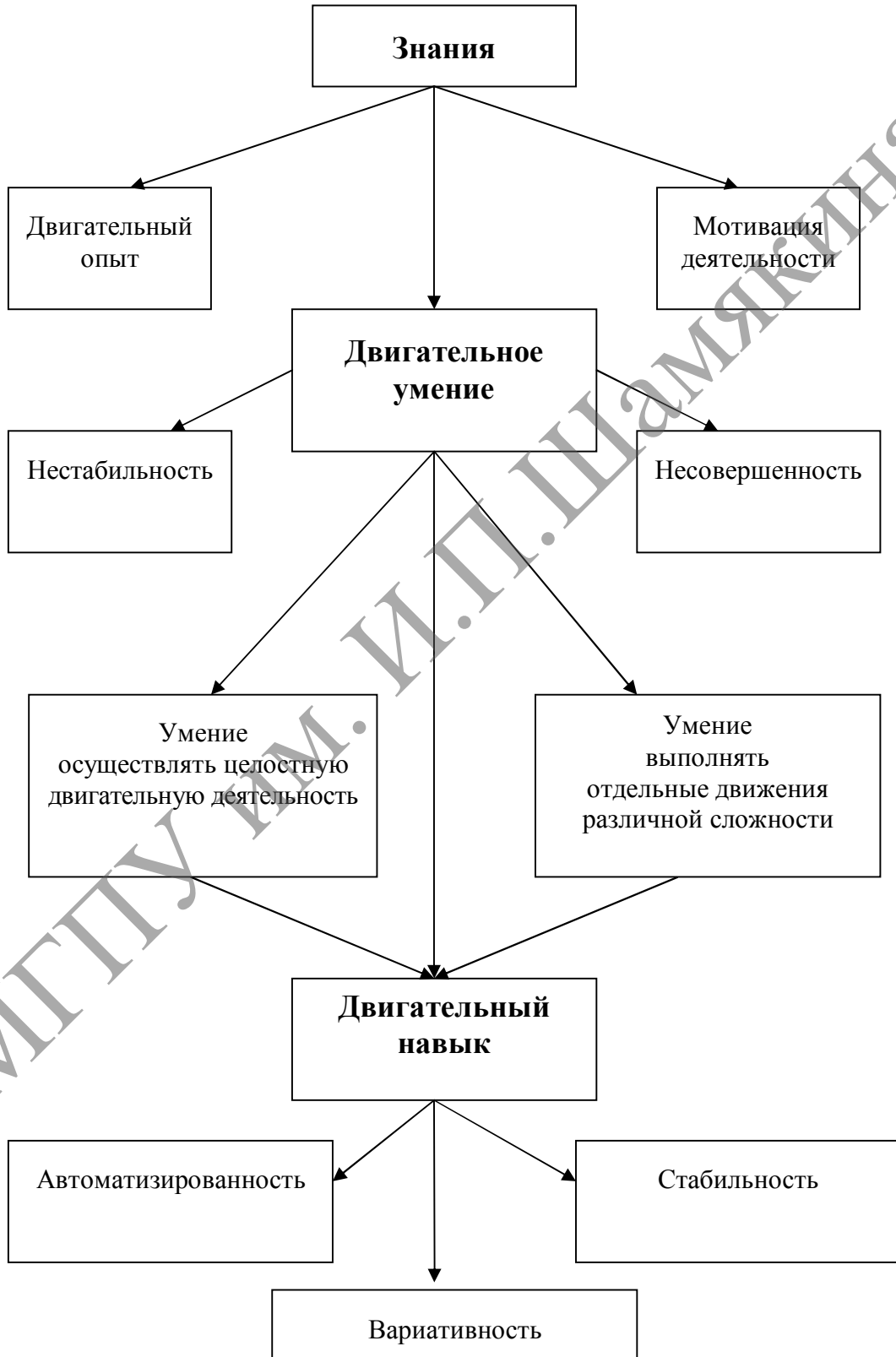
## Методы, связанные с нормированием и управлением нагрузкой в процессе выполнения упражнения

| Класс методов  | Методы стандартного упражнения     |                                  | Методы вариативного упражнения     |                                  |
|----------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Группа методов | Стандартно-непрерывного упражнения | Стандартно-прерывного упражнения | Вариативно-непрерывного упражнения | Вариативно-прерывного упражнения |
| Вид методов    | Равномерный                        | Повторный                        | Переменный                         | Интервальный                     |

| Компоненты нагрузки | Интенсивность упражнения | Длительность упражнения | Число повторений | Время отдыха | Характер отдыха |
|---------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|--------------|-----------------|
|---------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|--------------|-----------------|

## РАЗДЕЛ 2 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 2.1 Формирование двигательного умения и навыка



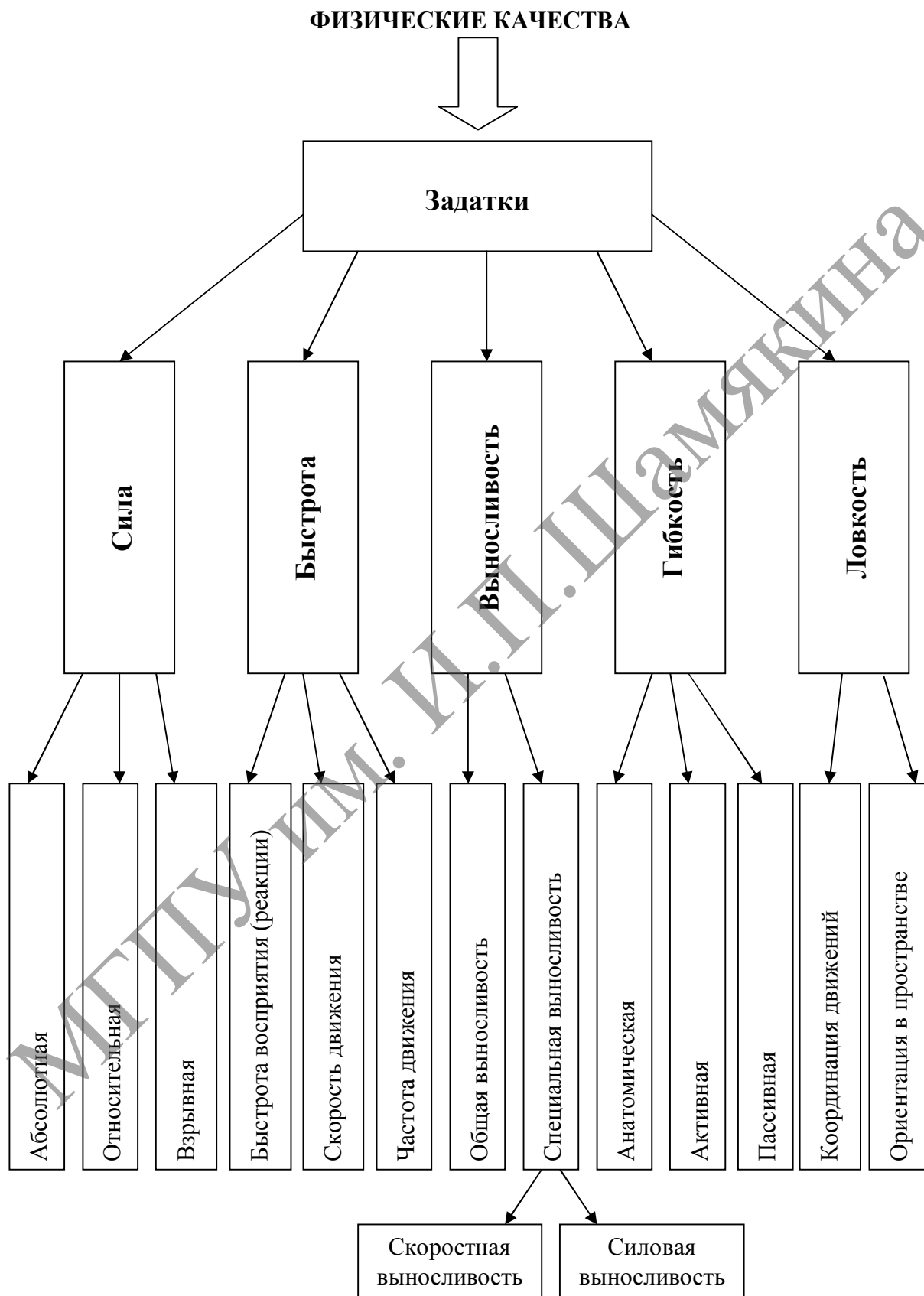
## 2.2 Процесс обучения двигательному действию

### Последовательность процесса обучения двигательному действию

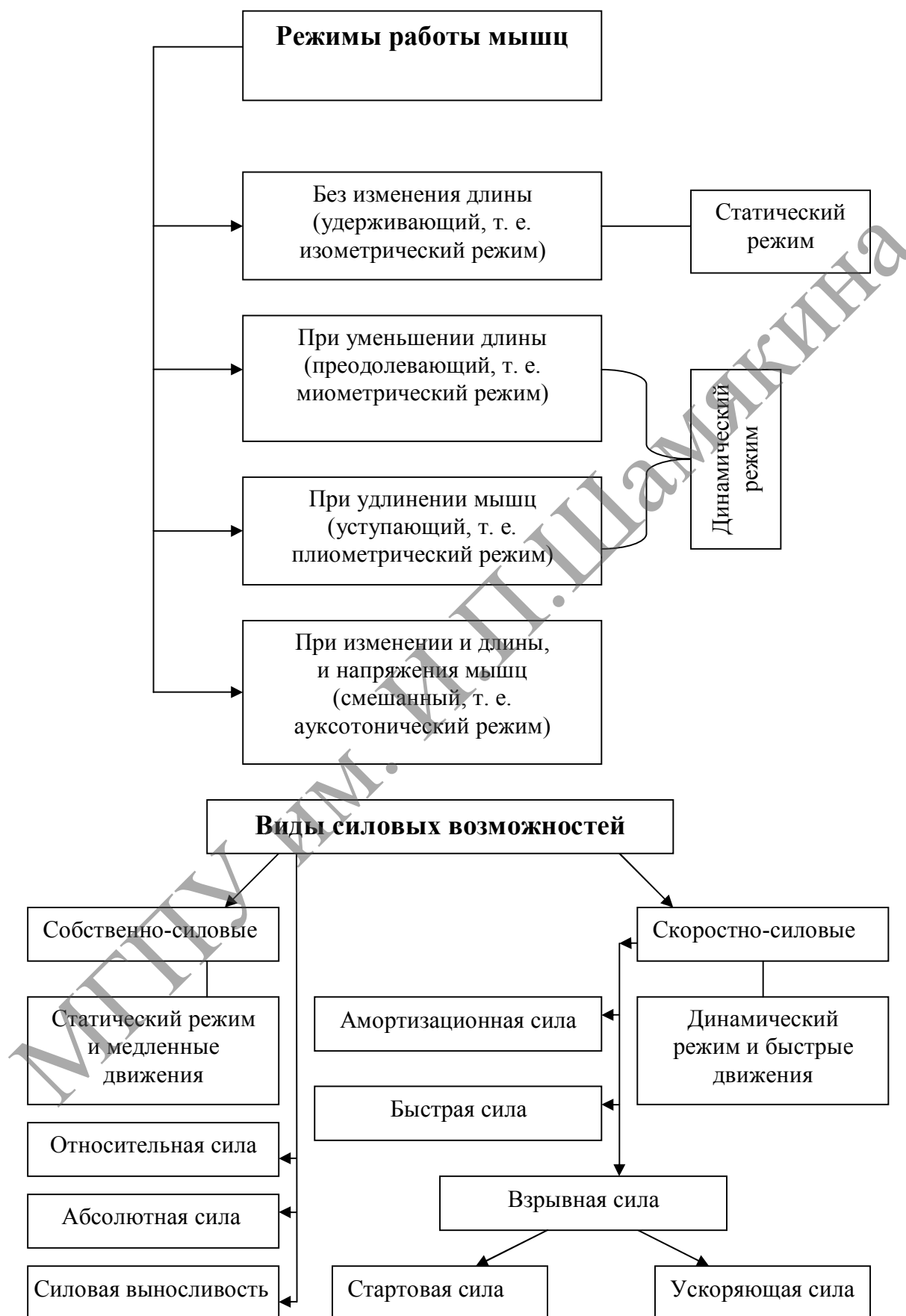
|                            |  | Наименование этапов  |   |  |
|----------------------------|--|--|---|--|
|                            |  | I. Начальное разучивание   | II. Углубленное разучивание   | III. Закрепление и совершенствование   |
| Цель этапа                 |  | Формирование умений выполнять двигательное действие в его основном варианте в общих чертах. Обучающийся должен освоить основу техники нового действия. | Довести первоначальное «грубое» умение до точного, отработанного в деталях.           | Перевести приобретенное умение в навык, выработать дополнительные умения и навыки, применять разученное действие в различных условиях. |
|                            |  | 1. Сформировать целостное представление о двигательном акте, основанное на понимании его сути.   | 1. Углубить понимание закономерностей изучаемых движений.                             | 1. Закрепить освоенную технику двигательного действия наряду с дальнейшим уточнением её деталей.                                       |
| Задачи, решаемые на этапах |  | 2. Пополнить двигательный опыт занимающихся теми элементами, которые нужны для освоения нового действия.   | 2. Добиться освоения и уточнения деталей техники изучаемого действия.                 | 2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.   |
|                            |  | 3. Добиться выполнения действия целиком.   | 3. Добиться четкого, свободного и слитного выполнения двигательного действия в целом. | 3. Обеспечить целесообразное применение усвоенного действия в различных внешних условиях и в соединениях с другими действиями.         |
|                            |  | 4. Устранить ненужные движения, излишнее мышечное напряжение.  |   | 4. Обеспечить совершенное владение двигательными действиями при максимальных физических условиях.                                      |
|                            |  |  |   |  |



## 2.3 Физические качества и методика их развития



### 2.3.1 Сила и методика ее развития



# Методика развития силы

## Средства воспитания силы

|   |   |
|---|---|
| <b>1. Упражнения с внешним сопротивлением</b>         | а) упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами, гирями);<br>б) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.);<br>в) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т. п.).  |
| <b>2. Упражнения с преодолением собственного веса</b> | а) гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, на брусьях в висе, лазанье по канату, поднимание ног на перекладине и др.);<br>б) легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх);<br>в) упражнения в преодолении препятствий. |
| <b>3. Изометрические упражнения</b>                   | а) упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т. п.);<br>б) упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позы (выпрямление полусогнутых ног, упираясь плечами в закрепленную перекладину, попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и др.).   |

## Методы развития силы

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений.
3. Метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа).
4. Метод динамических усилий.
5. «Ударный» метод.

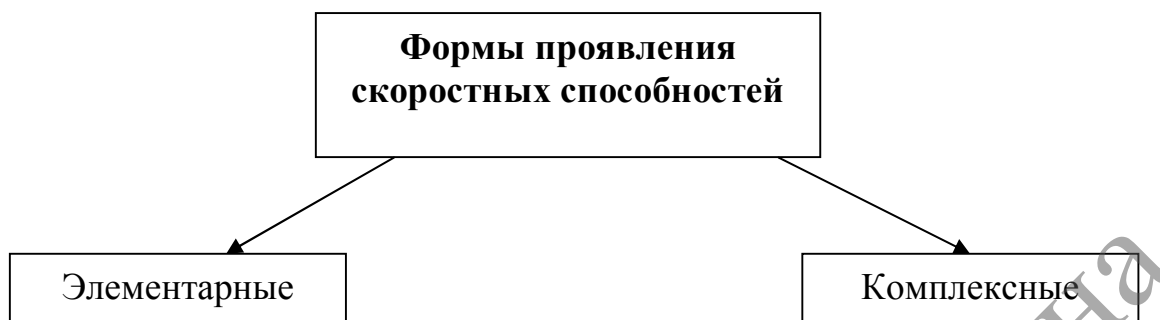
## Величину отягощения при воспитании силы дозируют по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;
- по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно будет поднять максимум 10 раз и т. п.).

**Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями**

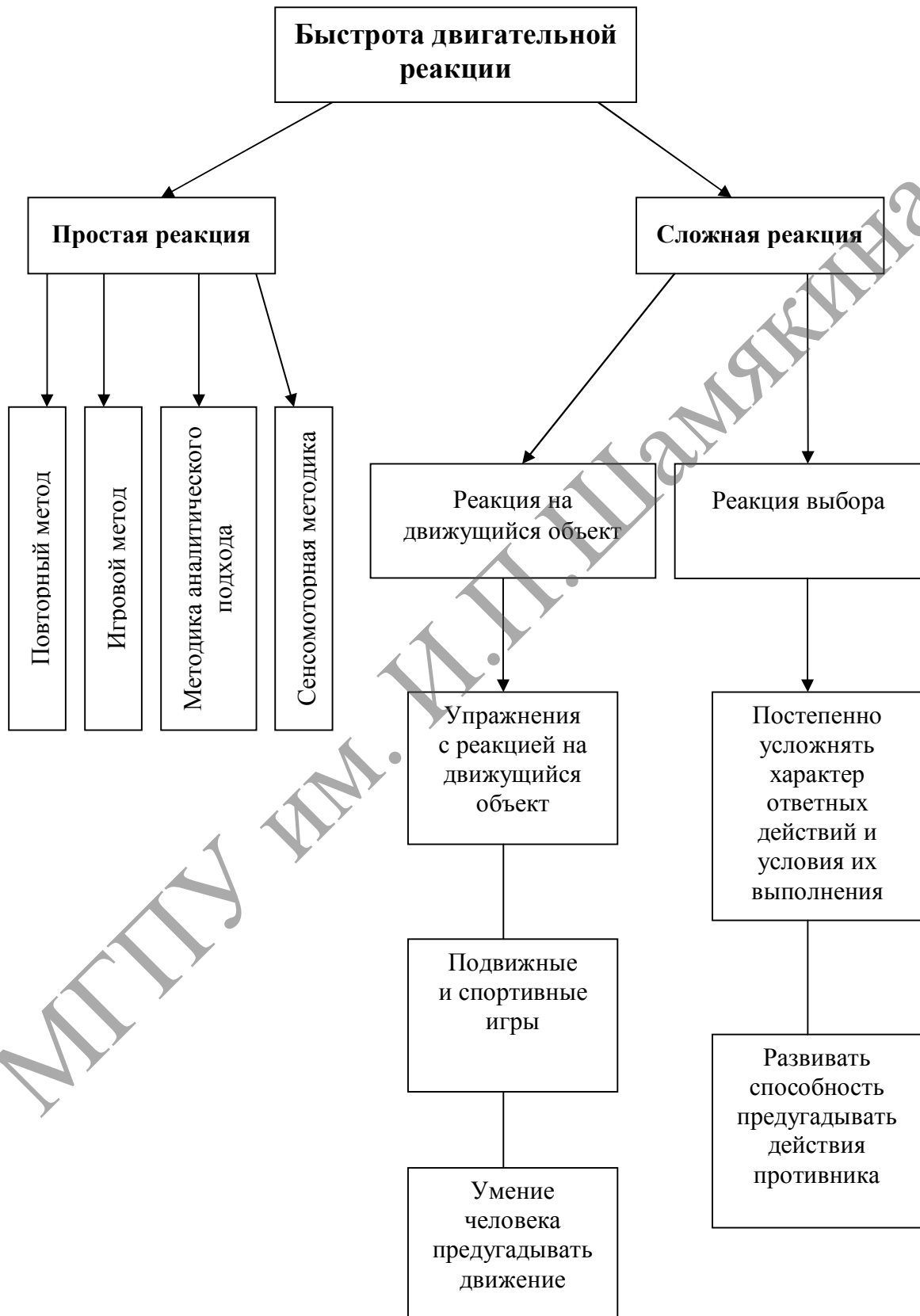
| Методы  | Направленность методов развития силовых способностей                               | Содержание компонентов нагрузки |                             |                     |                   |                                  |                            |
|---|--|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------------|
|   |  | Вес отягощения, % от максимума  | Количество повторений упр-я | Количество подходов | Отдых, мин        | Скорость преодолевающих движений | Темп выполнения упражнения |
| Метод максимальных усилий   | Преимущественное развитие макс. силы   | До 100 и более                  | 1-3                         | 2-5                 | 2-5               | Медленная                        | Произвольный               |
|   | Развитие макс. силы с незначительным приростом мышечной массы                      | 90-95                           | 5-6                         | 2-5                 | 2-5               | Медленная                        | Произвольный               |
|   | Одновременное увеличение силы и мышечной массы                                     | 85-90                           | 5-6                         | 3-6                 | 2-3               | Средняя                          | Средний                    |
| Метод непереломных усилий с нормированным количеством повторений            | Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом макс. силы    | 85-90                           | 8-10                        | 3-6                 | 2-3               | Средняя                          | Средний                    |
|   | Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости | 50-70                           | 15-30                       | 3-6                 | 3-6               | Средняя                          | Высокий до максимального   |
|   | Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц                              | 30-60                           | 50-100                      | 2-6                 | 5-6               | Высокая                          | Высокий                    |
| Метод непереломных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа) | Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)             | 30-70                           | До отказа                   | 2-4                 | 5-10              | Высокая                          | Субмаксимальный            |
|   | Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)                   | 20-60                           | До отказа                   | 2-4                 | 1-3               | Высокая                          | Субмаксимальный            |
| Метод динамических усилий   | Совершенствование скорости отягощенных движений                                    | 15-35                           | До падения скорости         | 1-3                 | До восстановления | Максимальная                     | Высокий                    |
| «Ударный» метод   | Совершенствование «взрывной» и реактивной способности двигательного аппарата       | 15-35                           | До падения мощности усилий  | 5-8                 | До восстановления | Максимальная                     | Произвольный               |

### 2.3.2 Быстрота и методика ее развития



| Формы           | Виды скоростных способностей  |
|-----------------|---|
| I. Элементарные | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способность к быстрому реагированию на сигнал.</li><li>2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.</li><li>3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью).</li><li>4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе.</li></ol>   |
| II. Комплексные | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные возможности) – стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, бобслее, рывки в футболе.</li><li>2. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) – в беге, плавании и других циклических локомоциях.</li><li>3. Способность быстро переключаться с одних действий на другие и т. п.</li></ol> |

## Методика воспитания быстроты двигательной реакции

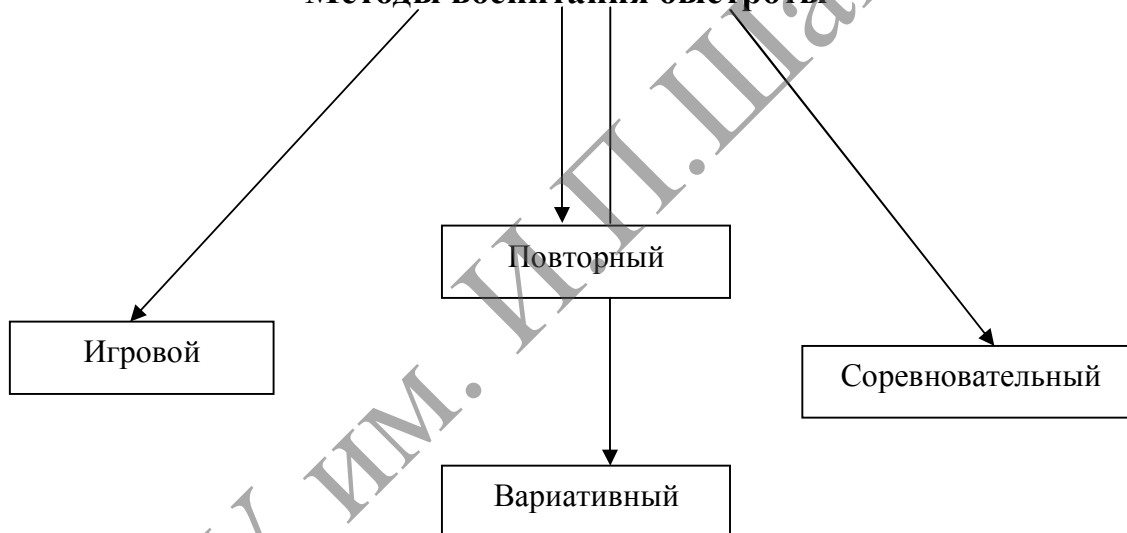


## Методика воспитания быстроты движения

### Средства воспитания быстроты

| Средства   | Требования  |
|--|---|
| Упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Техника должна быть такой, чтобы упражнения можно было выполнять на предельных скоростях</li> <li>➤ Они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения</li> <li>➤ Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления</li> </ul> |

### Методы воспитания быстроты

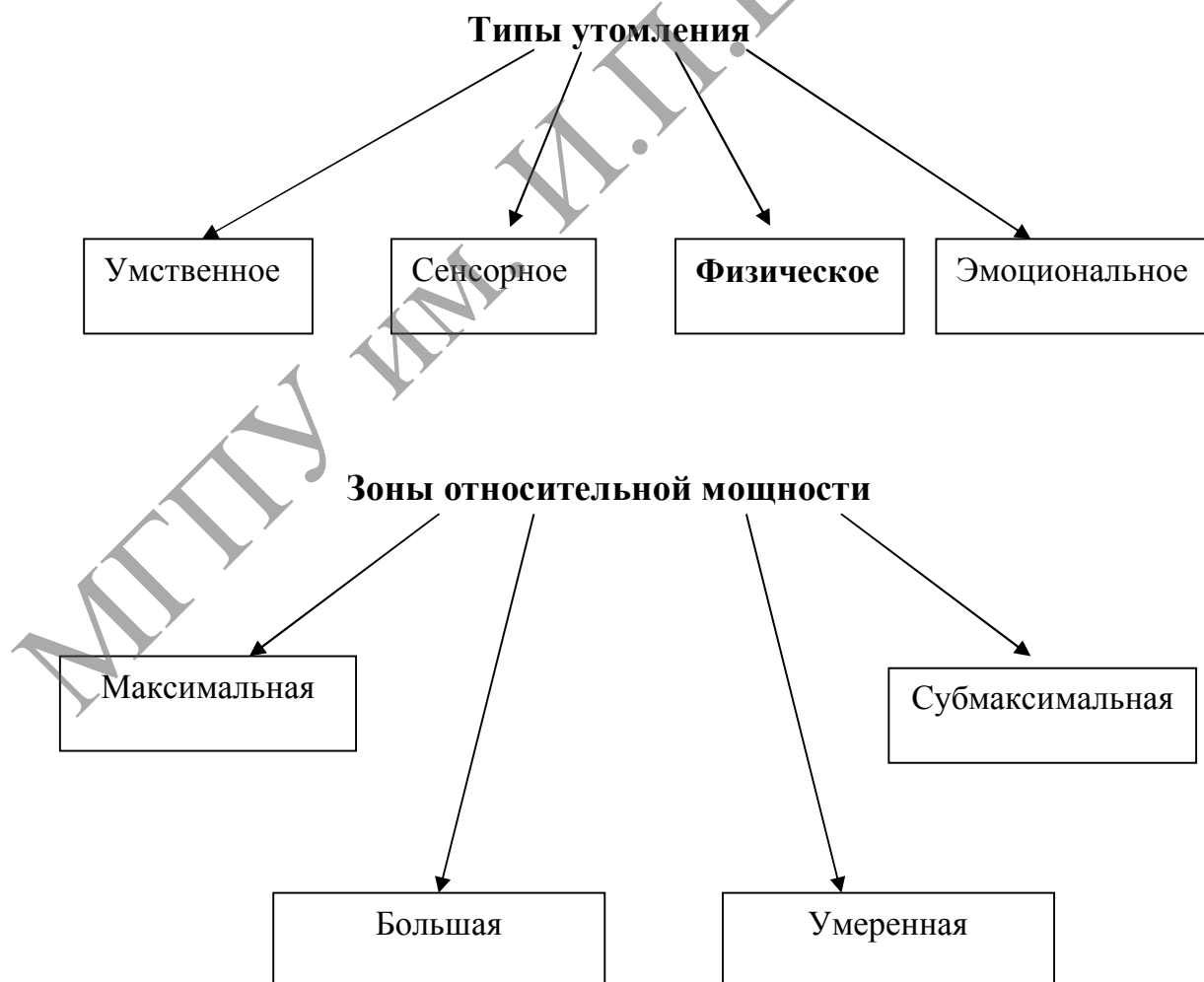


| Компоненты нагрузки  | Характеристики нагрузки   |
|----------------------|---|
| Интенсивность работы | Максимальная  |
| Длина дистанции      | Выбирается такая, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки |
| Интервалы отдыха     | Становятся между попытками большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление          |
| Число повторений     | В зависимости от состояния занимающегося  |

## 2.3.3 Выносливость и методика её развития

### Фазы развития утомления

|   |   |
|---|---|
| <b>Фаза компенсированного утомления</b>   | Несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счет больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий |
| <b>Фаза декомпенсированного утомления</b> | Человек, несмотря на все старания, не может сохранить необходимую интенсивность работы. Если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от ее выполнения                                     |
| <b>Фаза полного утомления</b>             | Невозможность выполнять какую-либо деятельность   |

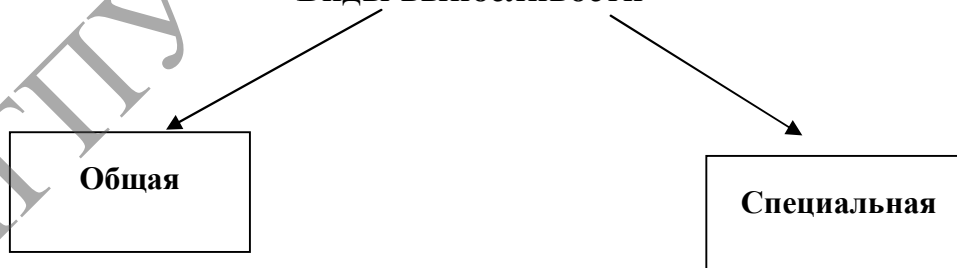




## Факторы и формы проявления выносливости

| Факторы, от которых зависит уровень развития и проявления выносливости  | Формы проявления выносливости   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие энергетических ресурсов</li> <li>• Уровень функциональных возможностей различных систем организма</li> <li>• Быстрота активизации и степени согласованности в работе этих систем</li> <li>• Устойчивость физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма</li> <li>• Экономичность использования энергетического и функционального потенциала организма</li> <li>• Подготовленность опорно-двигательного аппарата</li> <li>• Личностно-психологические особенности</li> <li>• Совершенство технико-тактического мастерства</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выносливость к работе циклического, ациклического, смешанного характера</li> <li>• Выносливость к работе в конкретной зоне мощности</li> <li>• Выносливость статическая или динамическая</li> <li>• Выносливость аэробная и анаэробная</li> <li>• Выносливость скоростная, силовая или координационная</li> <li>• Выносливость дистанционная, игровая или многоборная</li> <li>• Выносливость общая или специальная</li> </ul> |

### Виды выносливости



## Основы методики воспитания выносливости

### Методика повышения аэробных возможностей



### Режим работы тренировочных заданий для совершенствования мощности аэробных процессов энергообеспечения

| Компоненты           | Характеристики  |
|----------------------|---|
| Интенсивность работы | Больше критической, на уровне 75–80% от максимальной                      |
| Длина отрезка        | Время работы не превышало 1–1,5 мин                                       |
| Интервалы отдыха     | Не должны быть больше 3–4 мин   |
| Характер отдыха      | Малоинтенсивная работа  |
| Число повторений     | Определяется возможностями занимающихся поддерживать устойчивое состояние |

**Методы и характерные показатели нагрузки при совершенствовании аэробной выносливости у учащихся разного возраста**

| Метод   | Нагрузка                           |  |   | Отдых   | Упражнение / средство   |
|---|------------------------------------|--|---|---|---|
|   | Число повторений                   | Длительность   | Интенсивность   |   |   |
| Слитного (непрерывного) упражнения                          | 1                                  | Не менее чем: 5–10 мин. (1–4 классы); 10–15 мин. (5–9 классы); 15–25 мин. (10–11 классы) | Умеренная и переменная. ЧСС во время работы от 120–130 до 160–170 уд / мин. | Без пауз  | Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.                         |
| Повторного интервального упражнения                         | 3–4, при хорошей подготовке больше | 1–2 мин, (для начинающих); 3–4 мин (для достаточно тренированных)                        | Субмаксимальная, ЧСС от 120–140 вначале до 170–180 уд / мин.                | Активный (бег трусцой, ходьба), неполный                      | Те же, что и выше   |
| Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы | Число кругов: 1–3 раза             | Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30–60 сек.  | Умеренная или большая   | Без пауз  | Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально); 1/2–1/3 ПМ (вначале), 2/3–3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)    |
| Круговая тренировка в режиме интервальной работы            | Число кругов: 1–2 раза             | 5–12 мин, длительность работы на одной станции 30–45 сек.                                | Субмаксимальная, переменная   | Отдых между станциями 30–60 сек; отдых между кругами – 3 мин. | Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом, на гимнастической стенке и т.д. |
| Игровой   | 1                                  | Не менее 5–10 мин.   | Переменная  | Без пауз  | Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.                         |
| Соревновательный  | 1 (проводить не чаще 4 раз в год)  | В соответствии с требованиями программы  | Максимальная  | Без пауз  | 6-или-12-минут бег, бег на 600–800 м (1–4 классы), 1000–1500 м (5–9 классы), 2000–3000 м (10–11 классы).                          |

## Методика повышения анаэробных возможностей



### Режим работы тренировочных заданий для повышения функциональных возможностей фосфокреатинового механизма

| Компоненты           | Характеристики                                    |
|----------------------|---|
| Интенсивность работы | Близка к предельной                               |
| Длина отрезков       | Время работы 3–8 с (бег 20–70 м, плавание 8–20 м) |
| Интервалы отдыха     | Между подходами 2–3 мин, между сериями 7–10 мин   |
| Характер отдыха      | Работа очень низкой интенсивности между сериями   |
| Число повторений     | Определяется подготовленностью занимающихся       |

**Режим работы тренировочных заданий для совершенствования гликолитического механизма**

| <b>Компоненты</b>    | <b>Характеристики</b>  |
|----------------------|--|
| Интенсивность работы | Близка к предельной (90–95% от предельной)   |
| Длина отрезков       | Время работы 20 с – 2 мин (дистанции от 50 до 200 м в плавании, от 200 до 600 м в беге)                    |
| Интервалы отдыха     | Между 1 и 2 повторениями 5–8 мин, между 2 и 3 – 3–4 мин, между 3 и 4 – 2–3 мин, между сериями – 15–20 мин. |
| Число повторений     | Не выше 3–4 подходов, серий для новичков – 2–3, для хорошо тренированных – до 4–6                          |

**Показатели времени работы в зонах относительной мощности в циклических упражнениях у людей различного возраста**

| <b>Возрастные группы</b> | <b>Зоны мощности</b> |                            |          |                          |                   |
|--------------------------|----------------------|----------------------------|----------|--------------------------|-------------------|
|                          | Максимальная         | Субмаксимальная (диапазон) |          | Большая                  | Умеренная         |
|                          |                      | 1-й                        | 2-й      |                          |                   |
| Взрослые                 | до 20 с              | до 40 с                    | 40-120 с | 2-10 мин                 | 10–60 мин и более |
| 15–16 лет                | до 15 с              | до 42 с                    | 42-160 с | 2 мин 40 с – 11 мин 10 с | более 11 мин 10 с |
| 13–14 лет                | до 15 с              | до 45 с                    | 45-200 с | 4 мин 40 с – 16 мин 50 с | более 16 мин 50 с |
| 9–11 лет                 | до 9 с               | до 50 с                    | 50-90 с  | 1,5-25 мин               | более 25 мин      |

**Методы и характерные показатели нагрузки  
при развитии специальных видов выносливости  
(по В. И. Ляху, 1998)**

| Вид выносливости  | Нагрузка           |                  |   | Отдых             | Упражнение  | Метод        |
|---|--------------------|------------------|---|-------------------|---|--------------|
|   | Число повторений   | Длительность     | Интенсивность   |                   |   |              |
| Силовая (анаэробно-аэробная)  | От 10 до 15–30 раз | От 10 до 30 с    | От средней до субмаксимальной                         | Не полный 20–40 с | Круговая тренировка 20–30 с – работа, 20 с – отдых                                | Интервальный |
| Скоростная, основанная на анаэробно-креатинофосфатном энергетическом источнике  | 3–5 раз            | От 8 до 45 с     | Максимальная  | Пассивный         | 3 x 100 м, 4 x 60 м   | Повторный    |
| Скоростная, основанная на анаэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения | 1–2 раза           | От 45 с до 2 мин | Субмаксимальная – 85–95% от максимальной мощности     | Неполный, 30–60 с | Темповый бег 2 x 200 м  | Интервальный |
| Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения        | 1–3 раза           | 2–10 мин         | Средняя – от 60–65 до 70–75% от максимальной мощности | Неполный          | Бег 2-х-3 мин, минимум 1 мин активного отдыха                                     | Интервальный |
| Координационная   | 1–3 раза           | 2–10 мин         | То же   | Без пауз          | Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др. | Игровой      |

### 2.3.4 Ловкость и методика ее развития



| Движения       | Показатели ловкости  | Пример  |
|----------------|--|---|
| Стереотипные   | Время, затраченное на освоение движения  | Бег по легкоатлетической дорожке, легкоатлетические метания и прыжки, гимнастические упражнения, ходьба по ровной поверхности |
| Нестереотипные | Время, которое достаточно человеку для целесообразного преобразования движений | Движения в спортивных играх, единоборства, кросс  |

## Методика воспитания ловкости

### Средства воспитания координационных способностей



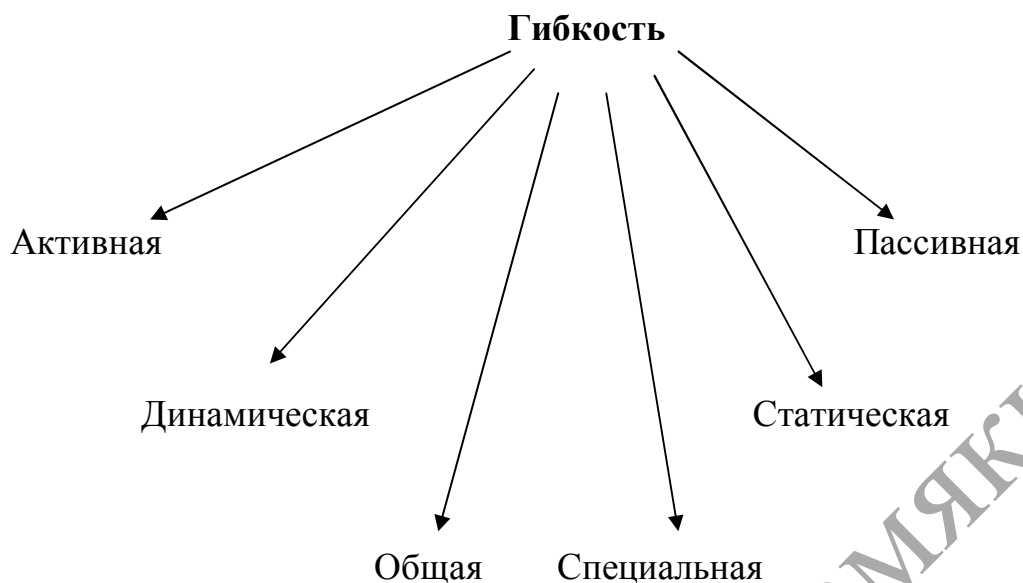
| Методические подходы при воспитании ловкости  | Методы развития ловкости            |
|---|-------------------------------------|
| 1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности                            | 1. Стандартно-повторного упражнения |
| 2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки                 | 2. Вариативного упражнения          |
| 3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий | 3. Игровой метод                    |
| 4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности  | 4. Соревновательный метод           |



**Методические приемы, используемые  
при совершенствовании способности поддерживать равновесие**

| <b>Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие</b>                | <b>Примеры реализации приема в действиях</b>   |
|--|--|
| Удлинение времени сохранения неустойчивой позы   | Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе «ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т. п. |
| Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля                            | Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах                                 |
| Уменьшение площади опоры   | Статические и динамические упражнения на рейке гимнастической скамейки или на зауженном бревне, подскоки и другие перемещения на одной ноге                      |
| Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры     | Передвижение и фиксация поз на ходулях, выполнения упражнений на гимнастическом бревне или брусьях увеличенной высоты  |
| Введение неустойчивой опоры  | Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате  |
| Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия   | Фиксация статических положений после вращательных движений, жонглирование мячами или другими предметами в неустойчивой позе                                      |
| Введение сбивающего противодействия партнера   | Перетягивание партнера в относительно неустойчивой стойке, приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы   |
| Использование условий внешней среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях | Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильно пересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях                |

### 2.3.5 Гибкость и методика ее развития



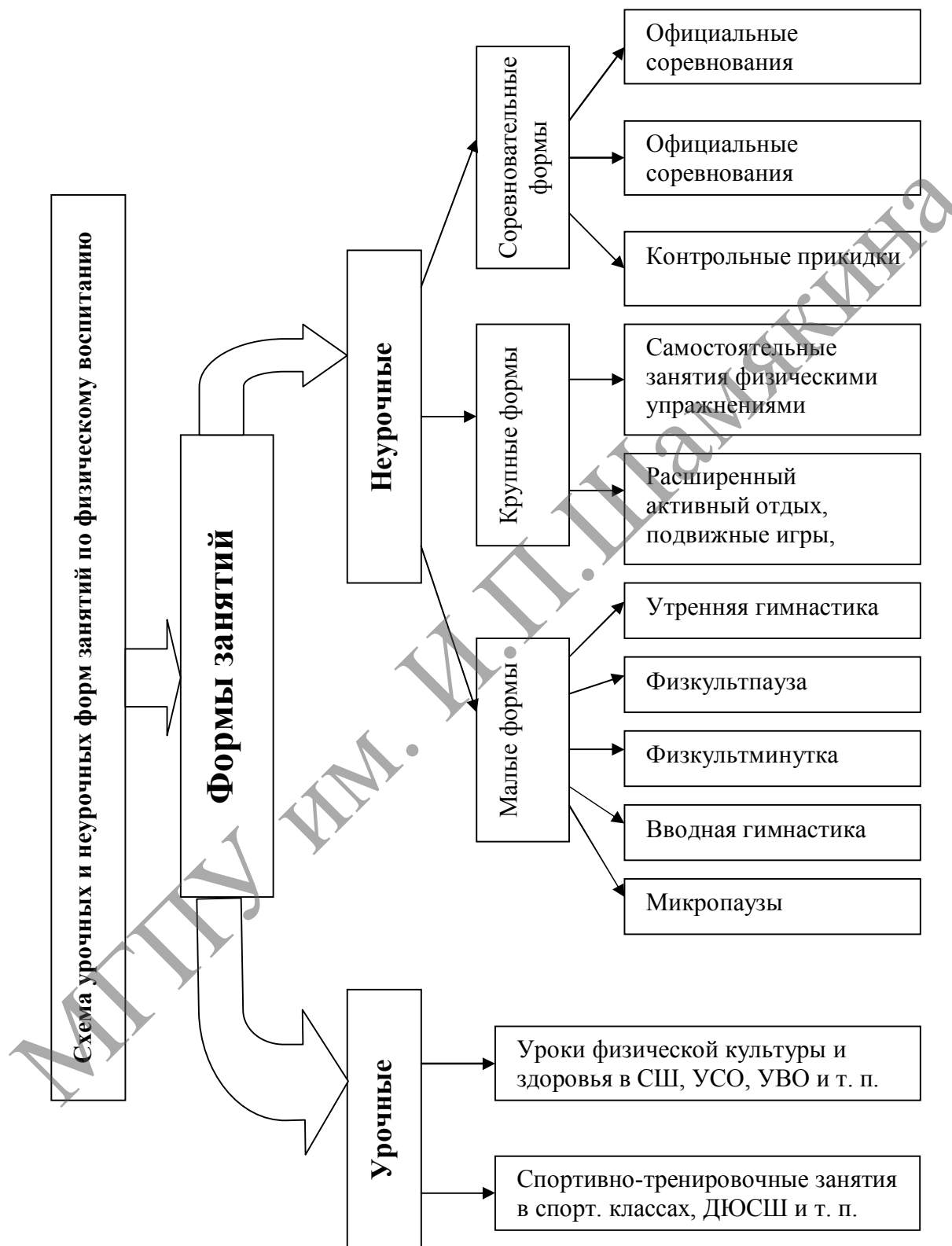
#### Средства и методы воспитания гибкости

| Средства   |  |  |
|--|--|--|
| Упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой  |  |  |
| Активные   | Пассивные  | Статические  |
| Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, можно выполнять без предметов и с предметами | Движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы; движения, выполняемые на снарядах | Упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с) |
| Методы   |  |  |
| Игровой  | Повторный<br>(является основным методом)   | Соревновательный   |

**Требования, предъявляемые к преимущественному развитию  
подвижности в суставах в некоторых видах спорта**

| Вид спорта                             | Суставы           |          |               |          |               |          |               |
|--|-------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|
|  | Позвоночный столб | Плечевой | Тазобедренный | Коленный | Голеностопный | Локтевой | Лучезапястный |
| Спортивная и художественная гимнастика | +                 | +        | +             | +        | +             | +        | +             |
| Плавание: а) кроль на спине            |                   | +        |               | +        | +             |          |               |
| б) дельфин                             | +                 | +        | +             | +        | +             |          |               |
| в) брасс                               | +                 | +        | +             | +        | +             |          |               |
| г) комплексное                         | +                 | +        | +             | +        | +             |          |               |
| Футбол                                 |                   |          | +             | +        | +             |          |               |
| Теннис                                 | +                 | +        | +             |          | +             | +        | +             |
| Хоккей с мячом                         | +                 |          | +             |          | +             |          |               |
| Волейбол                               | +                 | +        | +             |          | +             | +        | +             |
| Баскетбол                              |                   | +        | +             |          | +             | +        | +             |
| Лыжные гонки                           |                   | +        | +             | +        | +             |          |               |
| Легкоатлетический бег                  |                   |          | +             | +        | +             |          |               |
| Бег на коньках                         |                   |          | +             | +        | +             |          |               |
| Барьерный бег                          | +                 |          | +             |          | +             |          |               |
| Толкание ядра, метание                 | +                 | +        |               | +        |               |          |               |
| Академическая гребля                   | +                 | +        | +             | +        | +             |          |               |

## 2.4 Формы занятий по физическому воспитанию



## Классификация уроков физического воспитания



## 2.5 Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

| <b>Виды планирования</b>                             |  |
|--|--|
| <b>Перспективное<br/>(относительно долгосрочное)</b> | В учебных заведениях приравнивается к одному учебному году и сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.                 |
| <b>Текущее (среднесрочное)</b>                       | Сроки текущего планирования различны. Так, в школе оно предусматривает методическое раскрытие программного материала для учащихся разных классов на каждую учебную четверть. |
| <b>Оперативное<br/>(относительно краткосрочное)</b>  | Охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия.   |

| <b>Виды контроля и учета</b>  |  |
|---|--|
| <b>Периодический (поэтапный)<br/>педагогический контроль и учет</b> | Предназначены для определения состояния занимающихся, условий предстоящего учебно-воспитательного процесса и его достижений. Они осуществляются в начале или в конце определенного этапа (учебного года), периода работы (учебной четверти, семестра).   |
| <b>Текущий контроль и учет</b>                                      | Осуществляется в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла - в спортивной тренировке). Помогают оценить качество учебно-воспитательного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии занимающихся. |
| <b>Оперативный контроль и учет</b>                                  | Проводятся в рамках одного занятия. Предназначены для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений.   |

## РАЗДЕЛ 3 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

### 3.1 Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста

#### 3.1.1 Задачи физического воспитания для детей раннего и дошкольного возраста

| Образовательные   | Оздоровительные   | Воспитательные  |
|---|---|---|
| 1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков. | 1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. | 1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости). |
| 2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.   | 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.         | 2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.             |
|   | 3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.             |   |
|   | 4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).   |   |

#### 3.1.2 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста

##### Возрастная периодизация детей дошкольного возраста (Ю. Ф. Курамшин, 2004)

| Годы жизни | Периоды                    |                                | Группы           |
|------------|----------------------------|--------------------------------|------------------|
|            | по биологическим признакам | по педагогическим соображениям |                  |
| 1-10 дней  | Новорожденный              | Ранний дошкольный возраст      | Первая           |
| 1 год      | Грудной возраст            |                                | Вторая           |
| 2 года     | Раннее детство             | Младший школьный возраст       | Первая младшая   |
| 3 года     | Первое детство             |                                | Вторая младшая   |
| 4 года     |                            | Средний возраст                | Средняя          |
| 5 лет      |                            | Старший возраст                | Старшая          |
| 6 лет      |                            |                                | Подготовительная |
| 7 лет      |                            |                                |                  |

**Средние показатели тела и роста здоровых детей раннего и дошкольного возраста ( по Ю. Ф. Змановскому, 1989)**

| Возраст, лет | Масса тела, кг |           | Рост, см |         |
|--------------|----------------|-----------|----------|---------|
|              | Мальчики       | Девочки   | Мальчики | Девочки |
| 1            | 10,0–11,5      | 9,1–10,8  | 73–79    | 72–77   |
| 2            | 12,4–13,7      | 11,7–14,1 | 85–92    | 82–90   |
| 3            | 13,7–15,3      | 13,1–16,7 | 92–99    | 91–99   |
| 4            | 15,3–18,9      | 14,4–17,9 | 99–107   | 96–106  |
| 5            | 17,4–22,1      | 16,5–20,4 | 105–116  | 104–114 |
| 6            | 19,7–24,1      | 19,0–23,6 | 111–121  | 111–120 |

**Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста (по Ж. К. Холодову, 2003)**

| Возраст  | Двигательные возможности ребенка   |
|----------|--|
| 3 мес    | Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные.   |
| 6 мес    | Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими.   |
| 1 год    | Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет.   |
| 2 года   | Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает).  |
| 3-4 года | Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд.   |
| 5 лет    | Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигаться на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 100 м). |
| 6 лет    | Успешно усваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.                 |



**Уровень физической подготовленности детей 4–6 лет (по Ж. К. Холодову, 2003)**

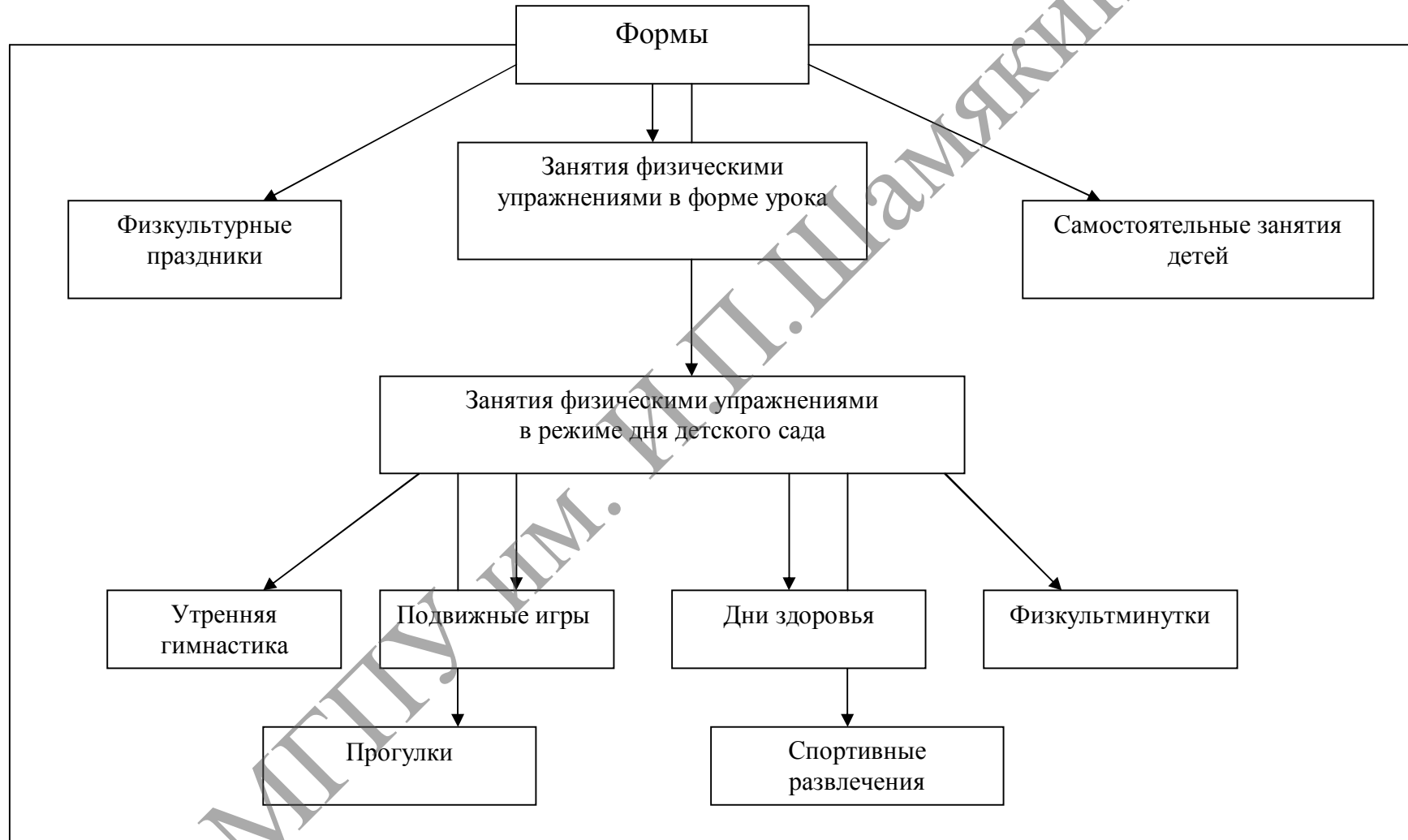
| Физические способности | Контрольные упражнения   | Возраст, лет | Мальчики |         |             | Девочки |         |             |
|------------------------|--|--------------|----------|---------|-------------|---------|---------|-------------|
|                        |  |              | Уровень  |         |             |         |         |             |
|                        |  |              | низкий   | средний | высокий     | низкий  | средний | высокий     |
| Координационные        | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м (отклонение от цели в см).      | 4            | 110–86   | 85–55   | 55 и меньше | 120–91  | 90–60   | 60 и меньше |
|                        |  | 5            | 70–51    | 50–35   | 35 и меньше | 100–71  | 70–40   | 40 и меньше |
|                        |  | 6            | 60–46    | 45–30   | 30 и меньше | 80–56   | 55–35   | 35 и меньше |
|                        | Равновесие: стойка босиком на одной ноге, с  | 4            | 2–3      | 4–5     | Больше 5    | 2–5     | 6–7     | Больше 7    |
|                        |  | 5            | 3–5      | 6–7     | Больше 7    | 3–7     | 8–10    | Больше 10   |
|                        |  | 6            | 4–7      | 8–10    | Больше 10   | 4–8     | 9–12    | Больше 12   |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 4            | 61–75    | 76–90   | Больше 90   | 61–75   | 76–90   | Больше 90   |
|                        |  | 5            | 91–100   | 101–114 | Больше 115  | 86–98   | 99–110  | Больше 110  |
|                        |  | 6            | 111–122  | 123–135 | Больше 136  | 101–113 | 114–125 | Больше 125  |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см  | 4            | 4–8      | 9–12    | Больше 12   | 5–9     | 10–13   | Больше 13   |
|                        |  | 5            | 2–5      | 6–9     | Больше 9    | 3–6     | 7–10    | Больше 10   |
|                        |  | 6            | 2–5      | 6–8     | Больше 8    | 2–6     | 7–9     | Больше 9    |
| Силовые                | Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями (количество повторений за 30 с) | 4            | 9–10     | 11–12   | Больше 12   | 7–9     | 10–11   | Больше 11   |
|                        |  | 5            | 11–13    | 14–15   | Больше 16   | 10–12   | 13–14   | Больше 14   |
|                        |  | 6            | 14–16    | 17–18   | Больше 18   | 13–14   | 15–16   | Больше 16   |
|                        | Вис на согнутых руках на перекладине, с  | 4            | 3–7      | 8–10    | Больше 10   | 2–5     | 6–8     | Больше 8    |
|                        |  | 5            | 5–11     | 12–16   | Больше 16   | 4–7     | 8–10    | Больше 10   |
|                        |  | 6            | 7–15     | 16–24   | Больше 24   | 7–10    | 11–14   | Больше 14   |

### 3.1.3 Средства и формы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

#### Средства физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста



## Формы занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста



### 3.1.4 Основы обучения детей дошкольного возраста

#### Процесс обучения двигательному действию детей дошкольного возраста

| Этап                             | Методика обучения  |
|----------------------------------|--|
| 1-й этап – ознакомление          | Активизируют основные анализаторные системы – зрительную, слуховую, двигательную. Рассказывают и показывают изучаемое двигательное действие (ДД), создают образное восприятие движения и особенности его выполнения: легко, далеко, быстро, «как пружинка» и т.п. Показ образца физического упражнения осуществляется чётко, правильно, в соответствующем темпе.   |
| 2-й этап – начальное разучивание | <p>У детей создают целостное представление о движении и последовательности его выполнения. Педагог демонстрирует образец движения, сопровождает словесным объяснением детальный показ, предлагает ребёнку выполнить показываемое движение самостоятельно. Словесное воспроизведение упражнения вызывает идеомоторное представление, дети вспоминают последовательность движений и осознанно их выполняют, при этом у них активизируются внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если сразу выполнение движений не получается, то наиболее сложные движения педагог показывает ещё раз и поясняет их выполнение. Подетально (т.е. расчленённо) показ двигательного действия выполняют в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения, создают предварительную ориентировку в движении: активизируют сознание детей, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуют усвоению пространственной терминологии: «влево-вправо» и т.д.; дают представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела – «влево-прямо», «вправо-прямо». После этого дети выполняют упражнение, а педагог контролирует правильность его выполнения.</p> <p>При подетальном показе движения педагог не использует счёт, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создаёт у детей представления о ДД, не формирует у него осознанность выполнения движения.</p> <p>Дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания педагога, проверяют сложившийся у них образ движения. Педагог контролирует правильность выполнения движения, в случае какого-либо несоответствия движений заданию уточняет, разъясняет или вновь демонстрирует движение.</p> <p>В младших группах для обучения детей используют игровые приёмы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда дети ещё не могут сконцентрировать внимание и получают удовлетворение от простого подражания конкретному образцу. На начальном этапе разучивания формируют эмоционально положительное отношение детей к ДД, поощряют каждое выполнение.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>3-й этап – углублённое разучивание</p> | <p>Уточняют правильность выполнения детьми деталей техники разучиваемого упражнения, исправляют ошибки. Зная механизмы образования условных рефлексов, педагог восстанавливает в сознании и мышечном ощущении детей последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемых действий. В знакомых детям движениях им предлагают изменить исходное положение, направление движения, проанализировать выполнение упражнения другими детьми.</p> <p>Для улучшения качества выполнения ДД детьми педагог обращает внимание на правильность выполнения упражнения, на ошибки, использует словесное поощрение, предлагает выполнить определённые команды; контролирует выполнение упражнений каждым ребёнком, даёт указания по исправлению исходного положения, движений туловищем, конечностями и др.; стимулирует детей осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнений.</p> |
| <p>4-й этап – закрепление</p>             | <p>Дети сознательно воспринимают задания, целенаправленно действуют, концентрируют внимание на качестве выполнения движений. Появляется точность, красота, выразительность при выполнении ДД, дети выполняют ряд упражнений по названию. На этих этапах используют счёт, музыкальное сопровождение. При повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, затормаживая все неподкреплённые связи.</p>   |
| <p>5-й этап – совершенствование</p>       | <p>Движения приобретают автоматизм. Детям предлагают внести изменение в упражнение; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Для активизации творчества педагог даёт задание придумать имитационное упражнение. Один из детей показывает упражнение, а другие пытаются угадать, какое упражнение он придумал, кого изображает, куда попадёт и т.д. Двигательные умения, приобретённые детьми, совершенствуются; стимулируется творческая активность и самостоятельность. Дети начинают использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и играх. Педагог побуждает детей к подбору вариантов выполнения упражнений, выбор пособия для выполнения различных заданий, активизирует осознание ребёнком возможности усложнения упражнений за счёт смены исходных положений, спортивного инвентаря, оборудования и т.д.</p>     |
| <p>6-й этап – контроль изученного</p>     | <p>Важную роль на этом этапе играет активизация представления детей о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их воспроизведения или воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления носят обобщающий характер и могут относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их как зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач. На этапе совершенствования создают условия для творчества как индивидуального, так и коллективного.</p>  |

## 3.2. Физическое воспитание детей школьного возраста

### Возрастная периодизация детей школьного возраста

| Периоды                                    | Возраст    | Класс       |
|--|------------|-------------|
| Младший школьный возраст                   | 6,7–11 лет | 1–4 классы  |
| Средний школьный возраст<br>(подростковый) | 12–15 лет  | 5–8 классы  |
| Старший школьный возраст<br>(юношеский)    | 16–18 лет  | 9–11 классы |

### 3.2.1 Средства и задачи физического воспитания для детей школьного возраста

| Образовательные  | Оздоровительные  | Воспитательные   |
|--|--|--|
| <p>1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать пять групп двигательных умений и навыков (З.И.Кузнецова, 1968): 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве; 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях; 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами; 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела; 5) умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий.</p> <p>2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.</p> | <p>1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных мышечных групп тела, развитие всех систем и функций организма.</p> <p>2. Обеспечение для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.</p> <p>3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p> <p>4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.</p> | <p>1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т. д.), содействие развитию психических процессов.</p> |

### 3.2.2 Показатели физического развития и физической подготовленности школьников

#### Показатели физического развития (рост и масса тела) мальчиков 6–16 лет

| Возраст | Показатели | Низкий       | Ниже среднего       | Средний                         | Выше среднего       | Высокий        |
|---------|------------|--------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| 6 лет   | Рост, см   | Менее 99,1   | От 99,1 до 108,0    | От 108,0 до 120,3<br>(114,2)    | От 120,3 до 127,9   | Выше 127,9     |
|         | Вес, г     | Менее 16 500 | От 16 500 до 17 900 | От 17 900 до 22 100<br>(20 200) | От 22 100 до 24 900 | 24 900 и более |
| 7 лет   | Рост, см   | Менее 108,9  | От 108,9 до 116,9   | От 116,9 до 128,6<br>(122,4)    | От 128,6 до 134,7   | Выше 134,7     |
|         | Вес, г     | Менее 17 700 | От 17 700 до 19 900 | От 19 900 до 26 500<br>(23 200) | От 26 500 до 30 900 | 30 900 и более |
| 8 лет   | Рост, см   | Менее 108,4  | От 108,4 до 120,2   | От 120,2 до 129,1<br>(124,3)    | От 129,1 до 130,3   | Выше 130,3     |
|         | Вес, г     | Менее 20 400 | От 20 400 до 22 500 | От 22 500 до 25 600<br>(24 000) | От 25 600 до 26 100 | 26 100 и более |
| 9 лет   | Рост, см   | Менее 119,5  | От 119,5 до 124,5   | От 124,5 до 134,5<br>(129,6)    | От 134,5 до 139,3   | Выше 139,3     |
|         | Вес, г     | Менее 23 000 | От 23 000 до 24 900 | От 24 900 до 28 100<br>(26 500) | От 28 100 до 28 800 | 28 800 и более |
| 10 лет  | Рост, см   | Менее 126,3  | От 126,3 до 132,4   | От 132,4 до 148,0<br>(140,5)    | От 148,0 до 155,2   | Выше 155,2     |
|         | Вес, г     | Менее 24 300 | От 24 300 до 27 600 | От 27 600 до 37 900<br>(32 500) | От 37 900 до 43 800 | 43 800 и более |

| Возраст | Показатели | Низкий       | Ниже среднего       | Средний                         | Выше среднего       | Высокий        |
|---------|------------|--------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| 11 лет  | Рост, см   | Менее 128,7  | От 128,7 до 137,4   | От 137,4 до 152,3<br>(144,8)    | От 152,3 до 159,8   | Выше 159,8     |
|         | Вес, г     | Менее 26 200 | От 26 200 до 30 100 | От 30 100 до 41 900<br>(36 000) | От 41 900 до 61 600 | 61 600 и более |
| 12 лет  | Рост, см   | Менее 137,4  | От 137,4 до 143,4   | От 143,4 до 160,2<br>(151,8)    | От 160,2 до 170,1   | Выше 170,1     |
|         | Вес, г     | Менее 27 600 | От 27 600 до 31 800 | От 31 800 до 44 300<br>(38 100) | От 44 300 до 53 500 | 53 500 и более |
| 13 лет  | Рост, см   | Менее 136,1  | От 136,1 до 145,5   | От 145,5 до 166,6<br>(156,0)    | От 166,6 до 177,2   | Выше 177,2     |
|         | Вес, г     | Менее 39 300 | От 39 300 до 47 800 | От 47 800 до 64 800<br>(56 300) | От 64 800 до 73 300 | 73 300 и более |
| 14 лет  | Рост, см   | Менее 142,0  | От 142,0 до 151,2   | От 151,2 до 170,7<br>(161,5)    | От 170,7 до 179,7   | Выше 179,7     |
|         | Вес, г     | Менее 28 681 | От 28 681 до 34 267 | От 34 267 до 45 096<br>(39 618) | От 45 096 до 50 752 | 50 752 и более |
| 15 лет  | Рост, см   | Менее 150,0  | От 150,0 до 158,0   | От 158,0 до 175,0<br>(167,0)    | От 175,0 до 182,0   | Выше 182,0     |
|         | Вес, г     | Менее 39 300 | От 39 300 до 47 800 | От 47 800 до 64 800<br>(56 300) | От 64 800 до 73 300 | 73 300 и более |
| 16 лет  | Рост, см   | Менее 162,1  | От 162,1 до 167,0   | От 167,0 до 179,3<br>(173,5)    | От 179,3 до 185,0   | Выше 185,0     |
|         | Вес, г     | Менее 46 600 | От 46 600 до 54 400 | От 54 400 до 69 900<br>(62 200) | От 69 900 до 77 600 | 77 600 и более |



### Показатели физического развития (рост и масса тела) девочек 6–16 лет

| Возраст | Показатели | Низкий       | Ниже среднего       | Средний                         | Выше среднего       | Высокий        |
|---------|------------|--------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| 6 лет   | Рост, см   | Менее 99,6   | От 99,6 до 106,5    | От 106,5 до 119,8<br>(113,1)    | От 119,8 до 124,0   | Выше 124,0     |
|         | Вес, г     | Менее 16 000 | От 16 000 до 17 500 | От 17 500 до 21 600<br>(19 800) | От 21 600 до 25 100 | 25 100 и более |
| 7 лет   | Рост, см   | Менее 111,7  | От 111,7 до 117,1   | От 117,1 до 127,8<br>(122,3)    | От 127,8 до 132,4   | Выше 132,4     |
|         | Вес, г     | Менее 17 800 | От 17 800 до 20 000 | От 20 000 до 26 100<br>(23 000) | От 26 100 до 30 700 | 30 700 и более |
| 8 лет   | Рост, см   | Менее 113,5  | От 113,5 до 123,2   | От 123,2 до 132,7<br>(127,4)    | От 132,7 до 135,0   | Выше 135,0     |
|         | Вес, г     | Менее 21 900 | От 21 900 до 23 300 | От 23 300 до 28 000<br>(25 600) | От 28 000 до 28 200 | 28 200 и более |
| 9 лет   | Рост, см   | Менее 119,5  | От 119,5 до 126,6   | От 126,6 до 137,0<br>(131,5)    | От 137,0 до 139,0   | Выше 139,9     |
|         | Вес, г     | Менее 26 800 | От 26 800 до 27 300 | От 27 300 до 32 800<br>(29 900) | От 32 800 до 33 200 | 33 200 и более |
| 10 лет  | Рост, см   | Менее 129,0  | От 129,0 до 133,9   | От 133,9 до 145,0<br>(139,3)    | От 145,0 до 152,5   | Выше 152,5     |
|         | Вес, г     | Менее 24 200 | От 24 200 до 29 600 | От 29 600 до 33 600<br>(31 600) | От 33 600 до 45 700 | 45 700 и более |

| Возраст | Показатели | Низкий       | Ниже среднего       | Средний                         | Выше среднего       | Высокий        |
|---------|------------|--------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| 11 лет  | Рост, см   | Менее 132,5  | От 132,5 до 138,2   | От 138,2 до 154,2<br>(146,2)    | От 154,2 до 161,0   | Выше 161,0     |
|         | Вес, г     | Менее 25 500 | От 25 500 до 30 500 | От 30 500 до 45 900<br>(37 500) | От 45 900 до 57 500 | 57 500 и более |
| 12 лет  | Рост, см   | Менее 137,3  | От 137,3 до 145,7   | От 145,7 до 162,5<br>(153,1)    | От 165,5 до 166,7   | Выше 166,7     |
|         | Вес, г     | Менее 29 600 | От 29 600 до 34 100 | От 34 100 до 51 300<br>(42 800) | От 51 300 до 62 400 | 62 400 и более |
| 13 лет  | Рост, см   | Менее 139,7  | От 139,7 до 149,4   | От 149,4 до 164,5<br>(156,6)    | От 164,5 до 174,0   | Выше 174,0     |
|         | Вес, г     | Менее 34 700 | От 34 700 до 39 700 | От 39 700 до 56 500<br>(48 400) | От 56 500 до 70 400 | 70 400 и более |
| 14 лет  | Рост, см   | Менее 129,9  | От 129,9 до 151,8   | От 151,8 до 167,0<br>(158,4)    | От 167,0 до 171,6   | Выше 171,6     |
|         | Вес, г     | Менее 36 300 | От 36 300 до 43 400 | От 43 400 до 59 400<br>(51 500) | От 59 400 до 66 500 | 66 500 и более |
| 15 лет  | Рост, см   | Менее 150,0  | От 150,0 до 155,0   | От 155,0 до 167,0<br>(164,0)    | От 167,0 до 174,0   | Выше 174,0     |
|         | Вес, г     | Менее 39 300 | От 39 300 до 46 900 | От 46 900 до 62 300<br>(54 700) | От 62 300 до 69 900 | 69 900 и более |
| 16 лет  | Рост, см   | Менее 151,0  | От 151,0 до 156,0   | От 156,0 до 167,0<br>(162,0)    | От 167,0 до 173,0   | Выше 173,0     |
|         | Вес, г     | Менее 41 800 | От 41 800 до 48 700 | От 48 700 до 62 600<br>(55 700) | От 62 600 до 69 600 | 69 600 и более |

### Уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)  | Возраст, лет | Мальчики (м) |           |             | Девочки (д) |           |             |
|------------------------|--|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                        |  |              | Уровень      |           |             |             |           |             |
|                        |  |              | низкий       | средний   | высокий     | низкий      | средний   | высокий     |
| Скоростные             | Бег 30 м, с  | 7            | 7,5 и выше   | 7,3–6,2   | 5,6 и ниже  | 7,6 и выше  | 7,5–6,4   | 5,8 и ниже  |
|                        |  | 8            | 7,1          | 7,0–6,0   | 5,4         | 7,3         | 7,2–6,2   | 5,6         |
|                        |  | 9            | 6,8          | 6,7–5,7   | 5,1         | 7,0         | 6,9–6,0   | 5,3         |
|                        |  | 10           | 6,6          | 6,5–5,6   | 5,1         | 6,6         | 6,5–5,6   | 5,2         |
| Координационные        | Челночный бег 3 x 10 м, с  | 7            | 11,2 и выше  | 10,8–10,3 | 9,9 и ниже  | 11,7 и выше | 11,3–10,6 | 10,2 и ниже |
|                        |  | 8            | 10,4         | 10,0–9,5  | 9,1         | 11,2        | 10,7–10,1 | 9,7         |
|                        |  | 9            | 10,2         | 9,9–9,3   | 8,8         | 10,8        | 10,3–9,7  | 9,3         |
|                        |  | 10           | 9,9          | 9,5–9,0   | 8,6         | 10,4        | 10,0–9,5  | 9,1         |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 7            | 100 и ниже   | 115–135   | 155 и выше  | 85 и ниже   | 110–130   | 150 и выше  |
|                        |  | 8            | 110          | 125–145   | 165         | 90          | 125–140   | 155         |
|                        |  | 9            | 120          | 130–150   | 175         | 110         | 135–150   | 160         |
|                        |  | 10           | 130          | 140–160   | 185         | 120         | 140–150   | 170         |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 7            | 700 и ниже   | 750–900   | 1100 и выше | 500 и ниже  | 600–800   | 900 и выше  |
|                        |  | 8            | 750          | 800–950   | 1150 и выше | 550 и ниже  | 650–850   | 950 и выше  |
|                        |  | 9            | 800          | 850–1000  | 1200 и выше | 600 и ниже  | 700–900   | 1000 и выше |
|                        |  | 10           | 850          | 900–1050  | 1250 и выше | 650 и ниже  | 750–950   | 1050 и выше |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см  | 7            | 1 и ниже     | 3–5       | 9 и выше    | 2 и ниже    | 6–9       | 12,5 и выше |
|                        |  | 8            | 1 и ниже     | 3–5       | 7,5 и выше  | 2 и ниже    | 5–8       | 11,5 и выше |
|                        |  | 9            | 1 и ниже     | 3–5       | 7,5 и выше  | 2 и ниже    | 6–9       | 13,0 и выше |
|                        |  | 10           | 2 и ниже     | 4–6       | 8,5 и выше  | 3 и ниже    | 7–10      | 14,0 и выше |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 7            | 1            | 2–3       | 4 и выше    | 2 и ниже    | 4–8       | 12 и выше   |
|                        |  | 8            | 1            | 2–3       | 4 и выше    | 3 и ниже    | 6–10      | 14 и выше   |
|                        |  | 9            | 1            | 3–4       | 5 и выше    | 3 и ниже    | 7–11      | 16 и выше   |
|                        |  | 10           | 1            | 3–4       | 5 и выше    | 4 и ниже    | 8–13      | 18 и выше   |

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)       | Возраст, лет | Мальчики (м) |           |             | Девочки (д) |           |             |
|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                        |                                     |              | Уровень      |           |             |             |           |             |
|                        |                                     |              | низкий       | средний   | высокий     | низкий      | средний   | высокий     |
| Скоростные             | Бег 30 м, с                         | 11           | 6,3 и выше   | 6,1–5,5   | 5,0 и ниже  | 6,4 и выше  | 6,3–5,7   | 5,1 и ниже  |
|                        |                                     | 12           | 6,0          | 5,8–5,4   | 4,9         | 6,2         | 6,0–5,4   | 5,0         |
|                        |                                     | 13           | 5,9          | 5,6–5,2   | 4,8         | 6,3         | 6,2–5,5   | 5,0         |
|                        |                                     | 14           | 5,8          | 5,5–5,1   | 4,7         | 6,1         | 5,9–5,4   | 4,9         |
|                        |                                     | 15           | 5,5          | 5,3–4,9   | 4,5         | 6,0         | 5,8–5,3   | 4,9         |
| Координационные        | Челночный бег 3 x 10 м, с           | 11           | 9,7 и выше   | 9,3–8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7–9,3   | 8,9 и ниже  |
|                        |                                     | 12           | 9,3          | 9,0–8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6–9,1   | 8,8         |
|                        |                                     | 13           | 9,3          | 9,0–8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5–9,0   | 8,7         |
|                        |                                     | 14           | 9,0          | 8,7–8,3   | 8,0         | 9,9         | 9,4–9,0   | 8,6         |
|                        |                                     | 15           | 8,6          | 8,4–8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3–8,8   | 8,5         |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см          | 11           | 140 и ниже   | 160–180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150–175   | 185 и выше  |
|                        |                                     | 12           | 145          | 165–180   | 200         | 135         | 155–175   | 190         |
|                        |                                     | 13           | 150          | 170–190   | 205         | 140         | 160–180   | 200         |
|                        |                                     | 14           | 160          | 180–195   | 210         | 145         | 160–180   | 200         |
|                        |                                     | 15           | 175          | 190–205   | 220         | 155         | 165–185   | 205         |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м                   | 11           | 900 и ниже   | 1000–1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 650–1000  | 1100 и выше |
|                        |                                     | 12           | 950          | 1100–1200 | 1350        | 750         | 900–1050  | 1150        |
|                        |                                     | 13           | 1000         | 1150–1250 | 1400        | 800         | 950–1100  | 1200        |
|                        |                                     | 14           | 1050         | 1200–1300 | 1450        | 850         | 1000–1150 | 1250        |
|                        |                                     | 15           | 1100         | 1250–1350 | 1500        | 900         | 1050–1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см | 11           | 2 и ниже     | 6–8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8–10      | 15,0 и выше |
|                        |                                     | 12           | 2            | 6–8       | 10,0        | 5           | 9–11      | 16,0        |
|                        |                                     | 13           | 2            | 5–7       | 9,0         | 6           | 10–12     | 18,0        |
|                        |                                     | 14           | 3            | 7–9       |             | 7           | 12–14     | 20,0        |
|                        |                                     | 15           | 4            | 8–10      | 12,0        | 7           | 12–14     | 20,0        |

|         |  |    |   |     |          |          |       |           |
|---------|--|----|---|-----|----------|----------|-------|-----------|
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 11 | 1 | 4–5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10–14 | 19 и выше |
|         |  | 12 | 1 | 4–6 | 7        | 4        | 11–15 | 20        |
|         |  | 13 | 1 | 5–6 | 8        | 5        | 12–15 | 19        |
|         |  | 14 | 2 | 6–7 | 9        | 5        | 13–15 | 17        |
|         |  | 15 | 3 | 7–8 | 10       | 5        | 12–13 | 16        |

### Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)  | Возраст, лет | Мальчики (м) |           |             | Девочки (д) |           |             |
|------------------------|--|--------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|                        |  |              | Уровень      |           |             |             |           |             |
|                        |  |              | низкий       | средний   | высокий     | низкий      | средний   | высокий     |
| Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16           | 5,2 и ниже   | 5,1–4,8   | 4,4 и выше  | 6,1 и ниже  | 5,9–5,3   | 4,8 и выше  |
|                        |  | 17           | 5,1          | 5,0–4,7   | 4,3         | 6,1         | 5,9–5,3   | 4,8         |
| Координационные        | Челночный бег 3 x 10 м, с  | 16           | 8,2 и ниже   | 8,0–7,6   | 7,3 и выше  | 9,7 и ниже  | 9,3–8,7   | 8,4 и выше  |
|                        |  | 17           | 8,1          | 7,9–7,5   | 7,2         | 9,6         | 9,3–8,7   | 8,4         |
| Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16           | 180 и ниже   | 195–210   | 230 и выше  | 160 и ниже  | 170–190   | 210 и выше  |
|                        |  | 17           | 190          | 205–220   | 240         | 160         | 170–190   | 210         |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16           | 1100 и ниже  | 1300–1400 | 1500 и выше | 900 и ниже  | 1050–1200 | 1300 и выше |
|                        |  | 17           | 1100         | 1300–1400 | 1500        | 900         | 1050–1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см  | 16           | 5 и ниже     | 9–12      | 15 и выше   | 7 и ниже    | 12–14     | 20 и выше   |
|                        |  | 17           | 5            | 9–12      | 15          | 7           | 12–14     | 20          |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 16           | 4 и ниже     | 9–10      | 11 и выше   | 6 и ниже    | 13–15     | 18 и выше   |
|                        |  | 17           | 5            | 9–10      | 12          | 6           | 13–15     | 18          |

### 3.2.3 Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

#### 3.2.3.1 Особенности возрастного развития

#### Двигательная активность учащихся младших классов при разных видах мышечной деятельности (по Н. Т. Лебедевой)

| Вид мышечной деятельности                            | Продолжительность, мин | Объем движений, шаги |           |
|--|------------------------|----------------------|-----------|
|  |                        | Мальчики             | Девочки   |
| Утренняя гимнастика (дома)                           | 10                     | 400–500              | 500–700   |
| Гимнастика на уроке (в школе)                        | 10                     | 200–300              | 300–400   |
| Физкультпауза на уроках и при самостоятельной работе | 3                      | 120–150              | 150–200   |
| Подвижные игры на переменах:                         |                        |                      |           |
| - больших  | 15                     | 700–1000             | 800–1200  |
| - малых  | 5                      | 400–500              | 500–600   |
| - на уроках физической культуры                      | 45                     | 1200–3240            | 1200–3240 |
| - на открытом воздухе                                | 60–90                  | 3000–4000            | 4000–5000 |
| Лыжная тренировка (внеклассные занятия)              | 90                     | 6840–9120            |           |

Примечание. В зависимости от содержания за урок физической культуры и здоровья может быть обеспечено до 43–57 % суточного числа движений.

#### Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста, % (по Ж. К. Холодову)

| Физические способности  | Среднегодовой прирост |         | Общий прирост |         |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------------|---------|
|                         | Мальчики              | Девочки | Мальчики      | Девочки |
| Скоростные              | 5,7                   | 6,0     | 17,2          | 18,0    |
| Силовые                 | 12,7                  | 8,7     | 38,0          | 26,0    |
| Общая выносливость      | 7,9                   | 5,5     | 31,6          | 22,1    |
| Скоростная выносливость | 3,4                   | 3,6     | 13,4          | 14,4    |
| Силовая выносливость    | 10,4                  | 7,4     | 11,7          | 29,7    |

### 3.2.3.2 Задачи и средства физического воспитания в младшем школьном возрасте

| № | Постановка задач   |
|---|--|
| 1 | Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.   |
| 2 | Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.   |
| 3 | Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей. |
| 4 | Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.  |
| 5 | Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.   |
| 6 | Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.   |
| 7 | Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.  |

## Средства физического воспитания в младшем школьном возрасте

| Гимнастические и акробатические упражнения   | Легкоатлетические упражнения  | Лыжная подготовка   | Плавание  | Подвижные игры   | Простейшие единоборства   |
|--|---|---|---|--|---|
| <p>1) простейшие виды построений (в шеренгу, колонну по одному, круг) и перестроений (по звеньям, по заранее установленным местам и др.); 2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (мячами, гимнастической палкой); 3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и перелазании (через горку матов и др.); 4) в равновесии (стойка на одной ноге, ходьба по бревну); 5) несложные акробатические упражнения (групппировка, перекаты); 6) танцевальные упражнения; 7) упражнения на гимнастических снарядах; 8) упражнения со скакалкой.</p> | <p>1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде и др.); 2) бег с максимальной скоростью до 60 м; 3) бег в равномерном темпе до 10 мин; 4) челночный бег 3x5, 3x10 м; 5) прыжки в длину с разбега с 7–9 шагов; 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; 7) прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90–360°; 8) эстафеты; 9) метание малого мяча.</p> | <p>1) скользящий и уступающий шаг; 2) передвижение попеременным двухшажным ходом; 3) подъемы и спуски с небольших склонов; 4) повороты на лыжах на месте и в движении; 5) прохождение учебных дистанций (1–2 км).</p> | <p>1) специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, др.); 2) движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс; 3) проплывание одним из способов 25–50 м.</p> | <p>Содержание игр составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, самостоятельности действий.</p> | <p>«Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Вытаскивание из круга».</p> |



### 3.2.4 Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

#### 3.2.4.1 Особенности возрастного развития

#### Темпы прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста

| Физические способности  | Среднегодовой прирост |         | Общий прирост |         |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------------|---------|
|                         | Мальчики              | Девочки | Мальчики      | Девочки |
| Скоростные              | 3,9                   | 2,9     | 15,4          | 11,5    |
| Силовые                 | 15,8                  | 18,4    | 79,0          | 92,0    |
| Общая выносливость      | 3,3                   | 2,1     | 13,0          | 8,4     |
| Скоростная выносливость | 4,1                   | 1,0     | 16,4          | 4,0     |
| Силовая выносливость    | 9,4                   | 3,3     | 37,5          | 13,1    |

#### Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 11–14 лет, % (по Ж. К. Холодову)

| Суставы   | Гибкость |         |           |         |
|---|----------|---------|-----------|---------|
|   | активная |         | Пассивная |         |
|   | Мальчики | Девочки | Мальчики  | Девочки |
| Подвижность в локтевых и лучезапястных суставах плечевого пояса | -0,1     | -1,4    | -0,8      | -1,7    |
| Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах  |          |         |           |         |
| Подвижность различных отделов позвоночного столба:              |          |         |           |         |
| - тазобедренный сустав при сгибании туловища                    | 3,4      | 10,4    | -         | -       |
| - нижнегрудной поясничный отдел                                 | 5,1      | 20,0    | -         | -       |
| - верхнегрудной отдел   | 11,6     | 6,4     | -         | -       |
| - шейный отдел  | 6,0      | 4,1     | -         | -       |

### 3.2.4.2 Задачи и средства физического воспитания в среднем школьном возрасте

| №  | Постановка задач  |
|----|---|
| 1  | Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.   |
| 2  | Осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание).   |
| 3  | Продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей. |
| 4  | Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества.  |
| 5  | Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.   |
| 6  | Формировать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями.   |
| 7  | Выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.   |
| 8  | Формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей.   |
| 9  | Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность.  |
| 10 | Содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.  |

### Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте

| Гимнастические и акробатические упражнения   | Легкоатлетические упражнения   | Лыжная подготовка   | Плавание  | Спортивные игры   | Элементы единоборств   |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>1) упражнения в построениях и перестроениях;</p> <p>2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;</p> <p>3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1–3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;</p> <p>4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;</p> <p>5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);</p> <p>6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.</p> | <p>1) бег с высокого и низкого старта (10–60 м);</p> <p>2) бег с ускорением (20–50 м);</p> <p>3) бег с максимальной скоростью (40–80 м);</p> <p>4) бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин; девочки – до 15 мин;</p> <p>5) кросс;</p> <p>6) прыжки в длину с разбега с 9–13 шагов способом «согнув ноги»;</p> <p>7) прыжки в высоту с разбега с 6–8 шагов способом «перешагивание»;</p> <p>8) метание малого мяча (150 г) в горизонтальную и вертикальную цель;</p> <p>9) метание малого мяча на дальность с разбега и др.</p> | <p>1) передвижение на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одношажным, одношаженным, одношаженным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможение при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> | <p>1) специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>2) повторное проплавание отрезков 25–50, 100–150 м;</p> <p>3) игры и развлечения на воде</p> | <p>В качестве базовых игр рекомендуется баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для мальчиков), а в качестве дополнительных – флорбол.</p> <p>Настольный теннис, бадминтон и др.</p> | <p>Подводящие упражнения по овладению основными приемами техники греко-римской борьбы (юноши).</p> |

### 3.2.5 Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

#### 3.2.5.1 Особенности возрастного развития

**Темпы прироста различных физических способностей  
у детей старшего школьного возраста, % (по Ж. К. Холодову)**

| Физические способности  | Среднегодовой прирост |         | Общий прирост |         |
|-------------------------|-----------------------|---------|---------------|---------|
|                         | Мальчики              | Девочки | Мальчики      | Девочки |
| Скоростные              | 1,5                   | 0,2     | 3,1           | 0,5     |
| Силовые                 | 14,0                  | 9,0     | 28,0          | 18,0    |
| Общая выносливость      | 2,1                   | 0,7     | 6,4           | 2,1     |
| Скоростная выносливость | 2,1                   | -0,6    | 6,3           | -1,8    |
| Силовая выносливость    | 8,5                   | -2,0    | 26,7          | -6,0    |

**Показатели снижения темпов прироста активной и пассивной  
гибкости у юношей и девушек 15–17 лет, %**

| Суставы   | Гибкость |         |           |         |
|---|----------|---------|-----------|---------|
|   | активная |         | Пассивная |         |
|   | Мальчики | Девочки | Мальчики  | Девочки |
| Подвижность в локтевых и лучезапястных суставах плечевого пояса | -2,1     | -2,1    | -2,0      | -2,0    |
| Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах  | -7,8     | -2,4    | -2,6      | -2,1    |
| Подвижность различных отделов позвоночного столба:              |          |         |           |         |
| - тазобедренный сустав при сгибании туловища                    | -9,5     | -4,1    | -         | -       |
| - нижнегрудной поясничный отдел                                 | -14,3    | -10,3   | -         | -       |
| - верхнегрудной отдел   | -20,0    | -4,2    | -         | -       |
| - шейный отдел  | -18,7    | -9,3    | -         | -       |

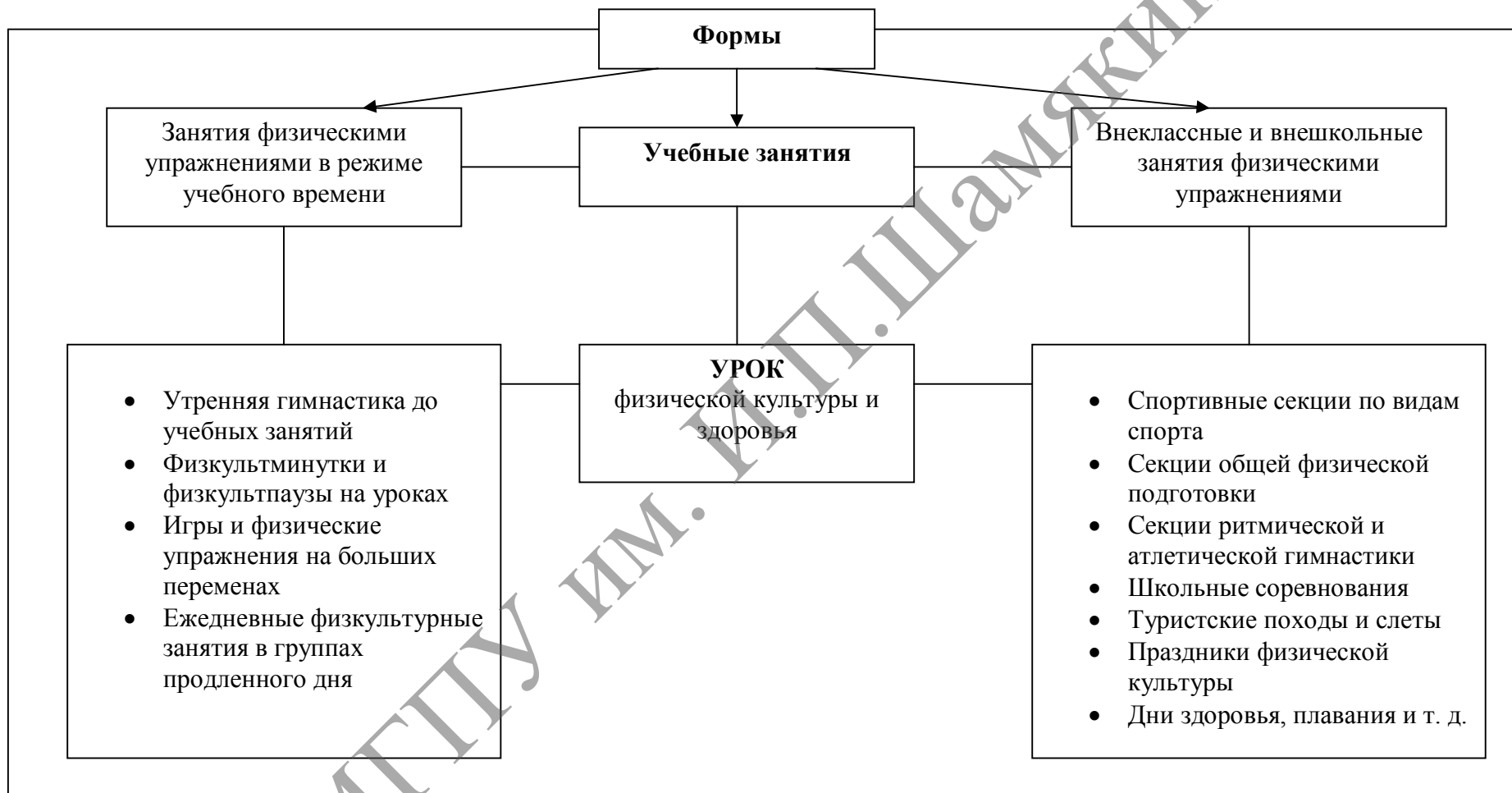
### 3.2.5.2 Задачи и средства физического воспитания в старшем школьном возрасте

| № | Постановка задач   |
|---|--|
| 1 | Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. |
| 2 | Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.   |
| 3 | Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и кондиционных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.   |
| 4 | Формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функции отцовства и материнства; о подготовке к службе в армии.   |
| 5 | Закрепление навыков в регулярных занятиях физическими упражнениями.  |
| 6 | Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.   |
| 7 | Дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности, обучение основам психической регуляции.   |

## Средства физического воспитания в старшем школьном возрасте

| Гимнастические и акробатические упражнения  | Легкоатлетические упражнения   | Лыжная подготовка   | Плавание   | Спортивные игры   | Элементы единоборств   |
|---|--|---|--|---|--|
| <p>1) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;</p> <p>2) общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивными мячами 3–5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;</p> <p>3) упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);</p> <p>4) опорные прыжки через гимнастического коня;</p> <p>5) акробатические упражнения; 6) ритмическая гимнастика; 7) эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.</p> | <p>1) беговые упражнения;</p> <p>2) бег с ускорением;</p> <p>3) бег с высокого и низкого старта до 40 м;</p> <p>4) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;</p> <p>5) эстафетный бег;</p> <p>6) бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20–25 мин; девушки – 15–20 мин;</p> <p>7) кросс: юноши – 3–5 км, девушки – 2–3 км;</p> <p>8) прыжки в длину с 13–15 шагов разбега;</p> <p>9) прыжки в высоту с 9–10 шагов разбега;</p> <p>10) метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18–20 м (юноши) и 12–14 м (девушки);</p> <p>11) челночный бег 10x10 м (юноши) и др.</p> | <p>1) повторное прохождение отрезков: для развития скорости: юноши – 150–200 м, девушки – 100–150 м; для развития скоростной выносливости: юноши – 300–600 м; девушки – 300–450 м;</p> <p>2) эстафеты на отрезках от 50 до 200 м;</p> <p>3) прохождение учебных дистанций: 5 км (юноши), 3 км (девушки) и др.</p> | <p>1) повторное проплавание отрезков 25–100 м;</p> <p>2) плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м (для развития выносливости);</p> <p>3) игры и эстафеты на воде и др.</p> | <p>В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).</p> | <p>1) силовые упражнения и единоборства в парах;</p> <p>2) подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «борьба двое против двоих» и т.д.;</p> <p>3) приемы самообороны;</p> <p>4) приемы борьбы лежа и стоя;</p> <p>5) учебные схватки.</p> |

### 3.2.6 Формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста



### 3.2.7 Формы физического воспитания в семье





### 3.3 Система планирования физического воспитания в школе

#### 3.3.1 Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании

| Документы   | Характеристика   |
|---|--|
| <b>1. Учебный план</b>                                    | Представляет собой основной документ, на основе которого осуществляется вся работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях.   |
| <b>2. Учебная программа</b>                               | Документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть занимающийся; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности.  |
| <b>3. Годовой план прохождения программного материала</b> | Определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении учебного года. В плане указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат нахождение материала разделов по неделям в течение года. Составляется для каждой параллели классов. Годовой план-график – это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает только общее целостное представление о прохождении программного материала в течение учебного года.   |
| <b>4. Четвертной план</b>                                 | Представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти. Он составляется на основании годового плана прохождения программного материала. В плане в более конкретизированном виде, чем в годовом плане, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный четвертной план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Четвертные планы составляют в текстовой и графической форме. В содержание четвертного плана входят: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков; 2) теоретические сведения по физическому воспитанию; 3) основные средства, способы их применения и величины нагрузок; 4) контрольные упражнения (тесты).<br>В четвертном плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока. |
| <b>5. План-конспект урока</b>                             | Разрабатывается на каждое конкретное задание на основе четвертного плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указывается номер занятия по четвертному плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.  |

### 3.3.2 Планирование работы по физическому воспитанию

#### Примерный общий план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе

| № п/п  | Основные разделы и содержание работы  | Сроки проведения                                   | Ответственные за выполнение  |
|--|---|--|--|
| 1  | 2   | 3  | 4  |
| <b>1. Организационная работа</b>   |   |  |  |
| 1  | Составить и утвердить документы планирования по физическому воспитанию<br>а) годовой план-график<br>б) поурочные планы на:<br>I четверть<br>II четверть<br>III четверть<br>IV четверть      | Август<br><br>Август<br>Октябрь<br>Декабрь<br>Март | Преподаватель физической культуры  |
| 2  | Обсудить на педсовете порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах   | Август   | Администрация, преподаватель физической культуры                             |
| 3  | Провести семинар для преподавателей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеклассной работы с младшими школьниками | Август   | Преподаватель физической культуры и заместитель директора по начальной школе |
| 4  | Определить каждому классу места для проведения гимнастики до занятий и подвижных игр на переменах   | Август   | Преподаватель физической культуры  |
| 5  | Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах  | До 7 сентября                                      | Классные руководители  |
| 6  | Составить расписание занятий секций   | До 7 сентября                                      | Преподаватель физической культуры  |
| <b>2. Учебная работа</b>   |   |  |  |
| 1  | Проведение уроков физической культуры   | 3 раза в неделю                                    | Преподаватель физической культуры  |
| <b>3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b> |   |  |  |
| 1  | Проведение гимнастики до занятий  | Ежедневно  | Инструкторы-общественники  |

|   |   |                    |   |
|---|---|--------------------|---|
| 2   | Проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями на больших переменах  | Ежедневно          | Инструкторы-общественники   |
| 3   | Проведение физкультминуток на общеобразовательных уроках в 1 –11 классах  | Ежедневно          | Преподаватели и инструкторы-общественники                               |
| 4   | Проведение занятий физическими упражнениями и игр в группах продленного дня   | Ежедневно          | Воспитатель   |
| <b>4. Физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время</b> |   |                    |   |
| 1   | Проведение физкультурного праздника, посвященного началу учебного года  | Сентябрь           | Администрация и преподаватель физической культуры                       |
| 2   | Проведение занятий в спортивных секциях и кружках   | В течение года     | Преподаватель физической культуры                                       |
| 3   | Проведение внутришкольной спартакиады учащихся  | В течение года     | Преподаватель физической культуры, классный руководитель, администрация |
| 4   | Участие в городской спартакиаде и соревнованиях по отдельным видам спорта   | Согласно календарю | Преподаватель физической культуры                                       |
| 5   | Проведение туристского слета и соревнований по спортивному ориентированию   | Июнь               | Преподаватель физической культуры, администрация                        |
| <b>5. Агитационно-пропагандистская работа</b>                           |   |                    |   |
| 1   | Оформление уголка физической культуры, стенда с призами, вымпелами, грамотами, стенда с рекордами школы, стенда «Лучшие спортсмены школы» | Сентябрь           | Преподаватель физической культуры                                       |
| 2   | Проведение спортивных вечеров, спортивных викторин, спортивного КВН   | Декабрь, май       | Преподаватель физической культуры, администрация                        |
| <b>6. Врачебный контроль и медико-санитарный надзор</b>                 |   |                    |   |
| 1   | Проведение медицинского осмотра учащихся и распределение их по медицинским группам  | Сентябрь           | Врач, администрация   |
| 2   | Контроль за состоянием здоровья учащихся спецмедгрупп   | Ежемесячно         | Врач  |
| 3   | Проведение итогового медицинского осмотра учащихся  | Май                | Врач, администрация   |
| <b>7. Хозяйственная работа</b>  |   |                    |   |
| 1   | Ремонт спортивного инвентаря, оборудования и изготовление наглядных пособий по физической культуре  | В течение года     | Преподаватель физической культуры                                       |

### Варианты годового плана-графика учебного процесса по физическому воспитанию (для 5 класса)

| Учебный материал            | Количество уроков | I четверть    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | II четверть |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|-----------------------------|-------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|                             |                   | Номера уроков |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                             |                   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17          | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |  |
| Основы знаний               | 5                 | 1             | 2 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |             |    | 1  | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Легкая атлетика             | 18                | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 21                |               |   |   |   |   |   |   |   | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9           | 10 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Гимнастика                  | 14                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |             |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |
| Лыжная подготовка           | 15                |               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| Подвижные игры              | 33                | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |             |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |    |  |

| Учебный материал            | Количество уроков | III четверть  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | IV четверть |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|-----------------------------|-------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                             |                   | Номера уроков |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|                             |                   | 33            | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49          | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 |  |  |
| Основы знаний               | 5                 | 1             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Легкая атлетика             | 18                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 21                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2           | 3  | 4  | 5  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |    |    |    |    |  |  |
| Гимнастика                  | 14                |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Лыжная подготовка           | 15                | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Подвижные игры              | 33                | 1             | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    |    |    |    | 5  | 6  |    |    |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |  |  |





### 3.3.3 План-конспект урока

**План-конспект  
урока физической культуры и здоровья № \_\_\_\_\_  
для учащихся \_\_\_\_\_ класса**

**Задачи урока**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь \_\_\_\_\_

| Части урока  | Содержание урока | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
|--------------|------------------|--------------------|--------------------------------------|
| 1.<br>...мин |                  |                    |                                      |
| 2.<br>...мин |                  |                    |                                      |
| 3.<br>...мин |                  |                    |                                      |

**Примерный план-конспект  
урока физической культуры и здоровья в 10 «А» классе**

Задачи урока:

1. Совершенствовать два кувырка вперед слитно.
2. Совершенствовать стойку на голове и руках.
3. Развивать гибкость.

Дата проведения: 15.11.20\_\_ г. Время проведения: 10.00

Место проведения: спортзал

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки, маты.

| Части урока  | Содержание учебного материала  | Дозировка                                | Организационно-методические указания          |
|--|--|--|---|
| Подготовительная часть 10–12 мин   | 1. Построение, расчет, рапорт<br>Сообщение задач урока   | 1–2 мин                                  | Обратить внимание на внешний вид              |
|  | 2. Строевые упражнения   |  |   |
|  | 3. Ходьба и её разновидности:<br>1) на носках, руки вверх;<br>2) на пятках, руки за голову;<br>3) с высоким подниманием<br>коленей, руки вперед; | 1–2 мин<br>15–20 м<br>15–20 м<br>15–20 м | Руки прямые<br>Локти развести<br>Спина прямая |
|  | 4) на внутренней стороне стопы,<br>руки в стороны;   | 15–20 м                                  | Спина прямая                                  |
|  | 5) в полуприседе.  | 15–20 м                                  | Спина прямая                                  |
|  | 4. Бег и его разновидности<br>1) обычный;  | 3–4 мин<br>20–30 м                       |   |
|  | 2) со взмахом прямых ног вперед,<br>руки на поясе;   | 20–30 м                                  | Движения чаще                                 |
|  | 3) со взмахом прямых ног назад,<br>руки на поясе;  | 20–30 м                                  | Взмах выше, ноги прямые                       |
|  | 4) выпрыгивание на каждый шаг,<br>круговые вращения рук вперед–назад;  | 20–30 м                                  | Руки прямые                                   |
|  | 5) с высоким подниманием<br>коленей, руки на поясе;  | 20–30 м                                  | Выполнять чаще                                |
| 6) спиной вперед   | 20–30 м  | Смотреть через левое плечо               |   |
| 5. Ходьба на восстановление дыхания<br>1–2 – руки вверх, вдох;<br>3–4 – руки вниз, выдох.  | 20–30 м  |  |   |
| 6. Перестроение в колонну по три   |  |  |   |
| 7. ОРУ с гимнастическими палками:<br>1) и.п. – палка внизу, хватом за<br>концы. 1 – палка вперед; 2 – вверх; 3 –<br>вперед; 4 – и.п. | 4–5 мин<br>6–8 раз   | Руки прямые                              |   |



|                                 |  |   |   |
|---------------------------------|--|---|---|
|                                 | <p>2) и.п. – палка внизу.<br/>1–2 – правую ногу отвести назад на носок, палку вверх, потянуться, смотреть вверх на палку;<br/>3–4 – медленно вернуться в и.п.<br/>5–6 – левую ногу отвести назад на носок, палку вверх; 7–8 – и.п.</p> <p>3) и.п. – ноги врозь, палка за головой на плечах<br/>1 – палка вверх, наклон влево; 2 – и.п.;<br/>3 – палка вверх, наклон вправо; 4 – и.п.</p> <p>4) и.п. – ноги врозь, палка внизу<br/>1 – поворот туловища влево, палка вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, палка вперед ; 4 – и.п.</p> <p>5) и.п. – палка внизу. 1 – выпад левой ногой вперед, палка вперед; 2 – и.п.; 3–4 – тоже правой ногой.</p> <p>6) и.п. – руки с палкой сзади.<br/>1 – приседание, палка под коленями; 2 – и.п.; 3–4 – то же</p> <p>7) и.п. – о.с., палка справа на полу.<br/>1 – прыжок через палку вправо;<br/>2 – прыжок через палку влево;<br/>3–4 – то же.</p> | <p>4–6 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> | <p>Руки прямые</p> <p>Наклон глубже</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>Выпад глубже</p> <p>Спина прямая, пятки не отрывать от пола</p> <p>Прыгать на носках</p>  |
| <p>Основная часть 28–30 мин</p> | <p><b>Совершенствовать выполнение двух кувырков вперед слитно.</b><br/><i>Техника и последовательность выполнения.</i></p> <p>После первого кувырка, который выполняется энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй кувырок.</p> <p>1. Перекаты в группировке лежа спиной на мате.<br/>2. Кувырок вперед в сед.<br/>3. Кувырок вперед из упора присев.<br/>4. Два кувырка вперед слитно из упора присев.</p>   | <p>12–14 мин</p> <p>4–6 раз</p> <p>4–6 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p>              | <p>Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голени, голову наклонить к груди, спину округлить</p> <p><i>Типичные ошибки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка между кувырками;</li> <li>- опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной);</li> <li>- нет отталкивания ногами;</li> <li>- недостаточная группировка;</li> <li>- опора руками сзади при переходе в упор присев.</li> </ul> |

|                                     |   |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|
|                                     | <p><b>Совершенствовать стойку на голове и руках.</b><br/> <i>Техника и последовательность выполнения.</i><br/> Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка рук и головы.</li> <li>2. Стойка на голове и руках в группировке у стены.</li> <li>3. Стойка на голове и руках с помощью.</li> <li>4. Стойка на голове и руках самостоятельно.</li> </ol> <p><b>Упражнения для развития гибкости.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пассивные движения, выполняемые с помощью партнера: из седа ноги врозь наклоны вперед с помощью партнера.</li> <li>2. Активные движения: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) наклоны вперед, выполняемые на наклонно поставленной скамейке, лежа вниз головой;</li> <li>б) изометрические напряжения – отягощения свободной ногой, поднятой вперед.</li> </ol> </li> </ol> | <p>12–14 мин</p> <p>2–3 раз<br/>6–8 раз<br/>6–8 раз<br/>8–10 раз</p> <p>2–3 мин<br/>1,5 мин<br/>1 мин<br/>5–6 секунд</p> | <p>Голову ставить на верхнюю часть лба. Медленно выпрямляя ноги, прийти в стойку на голове и руках. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры</p> <p><i>Типичные ошибки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя);</li> <li>- голова поставлена близко или далеко от рук;</li> <li>- неполное разгибание в тазобедренных суставах;</li> <li>- ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.</li> </ul> <p>Партнер постепенно увеличивает амплитуду движений</p> |
| <p>Заключительная часть 3–5 мин</p> | <p>Упражнения на восстановление</p> <p>Подведение итогов, выставление оценок</p> <p>Домашнее задание</p>  | <p>1–2 мин<br/>2–3 мин</p>   | <p>Выполнять в умеренном темпе</p> <p>Отметить лучших, указать на ошибки</p>   |

План-конспект урока составил \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.).

Руководитель практики \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.).

### 3.4 Система проверки успеваемости Текущая проверка

| Предварительная   | Попутная  | Специально организованная   |
|---|---|---|
| Предназначена для определения возможностей учащихся и внесения уточнения в планирование учебных заданий. Она проводится в начале разучивания каждого нового упражнения, предусмотренного планом на текущий год. | Служит выявлению степени решения учащимися каждой конкретной учебной задачи, стоящей перед ними на уроке. Она проводится из урока в урок на всех этапах обучения. | Проводится для установления степени соответствия усвоенной учеником техники упражнения образцу, predetermined конечной цели периода обучения. |

#### Формы текущей проверки и оценивания успеваемости учащихся в процессе обучения двигательному действию

| Этапы                              | Формы проверки   | Формы оценивания   |
|------------------------------------|--|--|
| 1. Начальное разучивание           | 1. Предварительная проверка знаний, двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.                          | Оценочное суждение   |
|                                    | 2. Многократная попутная проверка качества решения задачи урока.   | Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка. |
| 2. Углубленное разучивание         | 1. Многократная попутная проверка качества решения задачи урока.   | Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка. |
|                                    | 2. Специально организованная проверка двигательного умения выполнять двигательное действие в полном объеме изученных технических требований.     | Оценка с выставлением балла в журнал.  |
| 3. Закрепление и совершенствование | 1. Многократная попутная проверка качества решения задачи урока.   | Оценочное суждение или устная оценка в баллах. Комплексная поурочная оценка. |
|                                    | 2. Специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических способностей.   | Оценка с выставлением балла в журнал.  |
|                                    | 3. Специально организованная проверка способности применять двигательное действие на практике (в частности, в условиях спортивной деятельности). |  |

**Десятибалльная шкала оценки результатов  
учебной деятельности учащихся**

| Уровень           | Балл | Показатели оценки   |
|-------------------|------|---|
| Первый уровень    | 1    | Узнавание отдельных объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде (фактов, терминов, явлений, инструктивных указаний, действий и т. д.).  |
|                   | 2    | Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде, и осуществление соответствующих практических действий.  |
| Второй уровень    | 3    | Воспроизведение части программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление объектов изучения), осуществление умственных и практических действий по образцу.   |
|                   | 4    | Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (определений, описание в устной или письменной форме объектов изучения с указанием общих и отличительных внешних признаков без их объяснения), осуществление умственных и практических действий по образцу.   |
| Третий уровень    | 5    | Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание объектов изучения с указанием общих и отличительных существенных признаков без их объяснения), осуществление умственных и практических действий по известным правилам или образцу.  |
|                   | 6    | Осознанное воспроизведение в полном объеме программного учебного материала (описание объектов изучения с элементами объяснения, раскрывающими структурные связи и отношения), применение знаний в знакомой ситуации по образцу путем выполнения устных, письменных или практических упражнений, задач, заданий.                             |
| Четвертый уровень | 7    | Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение объектов изучения, выявление и обоснование закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение упражнений, задач и заданий по образцу, на основе предписаний).  |
|                   | 8    | Владение и оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение объектов изучения, раскрытие сущности, обоснование и доказательство, подтверждение аргументами и фактами, формулирование выводов, самостоятельное выполнение заданий).  |
| Пятый уровень     | 9    | Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение учебного материала как на основе известных правил, предписаний, так и поиск нового знания, способа решения учебных задач, выдвижение предположений и гипотез, наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий).             |
|                   | 10   | Свободное оперирование программным учебным материалом, применение знаний и умений в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению объектов изучения, формулированию правил, построению алгоритмов для выполнения заданий, демонстрация рациональных способов решения задач, выполнение творческих работ и заданий). |

**Десятибалльная шкала оценки учебной деятельности учащихся.  
Требования к двигательным умениям и навыкам**

| Уровень           | Балл | Показатели оценки   |
|-------------------|------|---|
| Первый уровень    | 1    | Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником.   |
|                   | 2    | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения.  |
| Второй уровень    | 3    | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.   |
|                   | 4    | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с незначительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.  |
| Третий уровень    | 5    | Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца, с указанием на его общие и отличительные существенные признаки без их объяснения.   |
|                   | 6    | Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца, с объяснением его элементов.   |
| Четвертый уровень | 7    | Упражнение выполнено без оказания помощи, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением закономерных связей его элементов.   |
|                   | 8    | Упражнение выполнено самостоятельно, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня (5 баллов)   |
| Пятый уровень     | 9    | Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т. п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня (6 баллов). |
|                   | 10   | Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже достаточного уровня (7 баллов).  |

### 3.5 Физическое воспитание студенческой молодежи

#### Цель и задачи физического воспитания студентов

| Цель  |
|---|
| Формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.  |
| Задачи  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;</li> <li>• овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>• формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;</li> <li>• использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;</li> <li>• овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.</li> </ul> |

#### 3.5.1 Примерный тематический план

для основного, подготовительного и специального учебных отделений  
(В. А. Коледа и др., 2008)

#### Тематический план для основного, подготовительного и специального учебных заведений

| Название отделений<br>(модулей) | Количество аудиторных часов |        |                      |            |
|---------------------------------|-----------------------------|--------|----------------------|------------|
|                                 | Курс                        | Лекции | Практические занятия | Всего      |
| Основное отделение              | I                           | 6      | 134                  | 140        |
|                                 | II                          | 6      | 134                  | 140        |
|                                 | III                         | 2      | 138                  | 140        |
|                                 | IV                          | 2      | 138                  | 140        |
|                                 |                             |        | Итого                | <b>560</b> |
| Подготовительное отделение      | I                           | 6      | 134                  | 140        |
|                                 | II                          | 6      | 134                  | 140        |
|                                 | III                         | 2      | 138                  | 140        |
|                                 | IV                          | 2      | 138                  | 140        |
|                                 |                             |        | Итого                | <b>560</b> |
| Специальное отделение           | I                           | 6      | 134                  | 140        |
|                                 | II                          | 6      | 134                  | 140        |
|                                 | III                         | 2      | 138                  | 140        |
|                                 | IV                          | 2      | 138                  | 140        |
|                                 |                             |        | Итого                | <b>560</b> |

## Тематический план для спортивного учебного отделения

| Спортивная квалификация                           | Наполняемость учебных групп (человек) | Количество учебных часов | Количество учебных часов в год (не более) |
|---|---------------------------------------|--------------------------|---|
| 1. Группы спортивного совершенствования (мс, кмс) | 6–8                                   | 14–16                    | 560                                       |
| 2. Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд)    | 8–10                                  | 12–14                    | 480                                       |
| 3. Учебно-тренировочные группы (1-2 разряд)       | 10–12                                 | 10–12                    | 360                                       |
| 4. Учебно-тренировочные группы (2-3 разряд)       | 12–15                                 | 6–8                      | 240                                       |
| 5. Группы спортивной специализации                | 15                                    | 6                        | 210                                       |
| 6. Игровые виды спорта                            | Двойной игровой состав                | 6–16                     | Согласно спортивной квалификации          |

Примечание. мс – мастер спорта, кмс – кандидат в мастера спорта.

### 3.5.2 Тематика практических занятий для учебных отделений

#### Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения (% от общего объема часов на курсе)

| Содержание   | Курсы |     |     |     |
|--|-------|-----|-----|-----|
|  | I     | II  | III | IV  |
| Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)  | 30    | 30  | 20  | 15  |
| Специальная физическая подготовка  | 20    | 20  | 20  | 15  |
| Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты) | 30    | 30  | 35  | 40  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)  | 10    | 10  | 15  | 20  |
| Современные оздоровительные системы  | 5     | 5   | 5   | 5   |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями   | 5     | 5   | 5   | 5   |
| Итого  | 100   | 100 | 100 | 100 |

**Тематика практических занятий для групп подготовительного  
учебного отделения  
(% от общего объема часов на курсе)**

| Содержание  | Курсы |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|
|   | I     | II  | III | IV  |
| Общая физическая подготовка<br>(развитие физических качеств)  | 30    | 30  | 20  | 20  |
| Специально-подготовительные упражнения  | 10    | 10  | 15  | 15  |
| Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)  | 10    | 15  | 10  | 5   |
| Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание) | 20    | 20  | 20  | 25  |
| Подвижные игры и эстафеты   | 10    | 10  | 10  | 5   |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка  |       | 5   | 10  | 15  |
| Современные оздоровительные системы   | 15    | 15  | 10  | 10  |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями  |       |     |     |     |
| Итого   | 100   | 100 | 100 | 100 |

**Тематика практических занятий для групп специального  
учебного отделения  
(% от общего объема часов на курсе)**

| Содержание  | Курсы |     |     |     |
|---|-------|-----|-----|-----|
|   | I     | II  | III | IV  |
| Общеразвивающие упражнения  | 20    | 15  | 10  | 10  |
| Специальные упражнения  | 20    | 20  | 15  | 10  |
| Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика   | 15    | 13  | 15  | 10  |
| Корректирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям)  | 10    | 15  | 15  | 15  |
| Современные оздоровительные системы   | 15    | 15  | 25  | 30  |
| Элементы различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.) | 15    | 12  | 10  | 10  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка  |       | 5   | 5   | 10  |
| Массаж и самомассаж   | 2     | 2   | 2   | 2   |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями  | 3     | 3   | 3   | 3   |
| Итого   | 100   | 100 | 100 | 100 |



**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов  
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений**

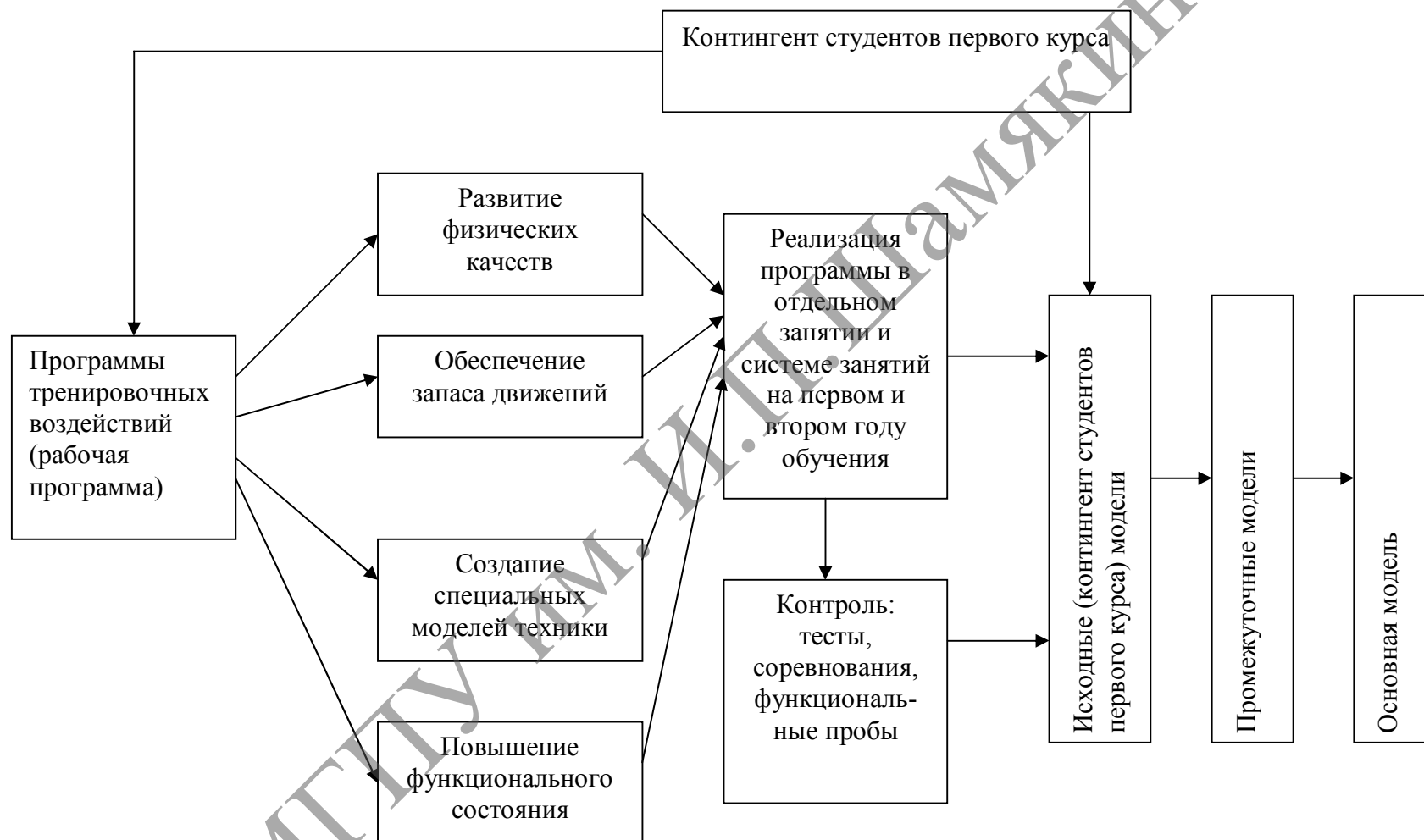
| №<br>п/п       | Тесты   | Баллы             |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
|----------------|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
|                |   | 10                | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1              |
|                |   | 5+                | 5     | 5-    | 4     | 4-    | 3+    | 3     | 3-    | 2     | 1              |
| <b>Женщины</b> |   |                   |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
| 1              | Бег 100 м, с  | 15,3              | 15,7  | 16,0  | 16,2  | 16,4  | 16,6  | 16,8  | 17,2  | 17,6  | 18,0           |
| 2              | Бег 500 м, с  | 1,40              | 1,45  | 1,50  | 1,55  | 2,00  | 2,05  | 2,10  | 2,15  | 2,20  | 2,25           |
| 3              | Наклон вперед, см                                   | 25                | 21    | 18    | 16    | 14    | 13    | 11    | 9     | 8     | 6              |
| 4              | Прыжки в длину с места, см                          | 200               | 190   | 185   | 180   | 175   | 170   | 165   | 160   | 155   | 150            |
| 5              | Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз | 65                | 60    | 55    | 50    | 48    | 45    | 40    | 35    | 30    | 20             |
| 6              | Плавание 50 м                                       | Без учета времени |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
| 7              | Бег на лыжах 3 км, мин/с                            | 17,00             | 18,00 | 18,15 | 18,30 | 18,45 | 19,00 | 19,30 | 19,45 | 20,00 | 21,00          |
| <b>Мужчины</b> |   |                   |       |       |       |       |       |       |       |       |                |
| 1              | Бег 100 м, с  | 12,8              | 13,2  | 13,4  | 13,6  | 13,8  | 14,0  | 14,2  | 14,4  | 14,6  | 15,0           |
| 2              | Бег 1000 м, мин/с                                   | 3,00              | 3,10  | 3,15  | 3,20  | 3,25  | 3,30  | 3,35  | 3,40  | 3,50  | 4,00           |
| 3              | Плавание 50 м, с                                    | 35,0              | 40,0  | 42,0  | 44,0  | 46,0  | 48,0  | 54,0  | 57,0  | 61,0  | б/уч.<br>врем. |
| 4              | Прыжки в длину с места, см                          | 260               | 250   | 245   | 240   | 235   | 230   | 225   | 220   | 215   | 210            |
| 5              | Подтягивание на перекладине                         | 17                | 15    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 5              |
| 6              | Наклон вперед, см                                   | 20                | 18    | 16    | 14    | 12    | 10    | 8     | 6     | 4     | 1              |
| 7              | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз         | 42                | 40    | 37    | 33    | 30    | 27    | 24    | 20    | 15    | 10             |
| 8              | Бег на лыжах 5 км, мин/с                            | 22,00             | 23,50 | 24,30 | 25,00 | 25,30 | 26,00 | 26,30 | 27,00 | 27,30 | 28,30          |

### 3.5.3 Формы организации и модель управления физическим воспитанием студентов

#### Формы организации физического воспитания студентов



## Модель управления физическим воспитанием студентов



### 3.5.4 Структура методики организации физической рекреации



## 3.6 Особенности физического воспитания взрослых

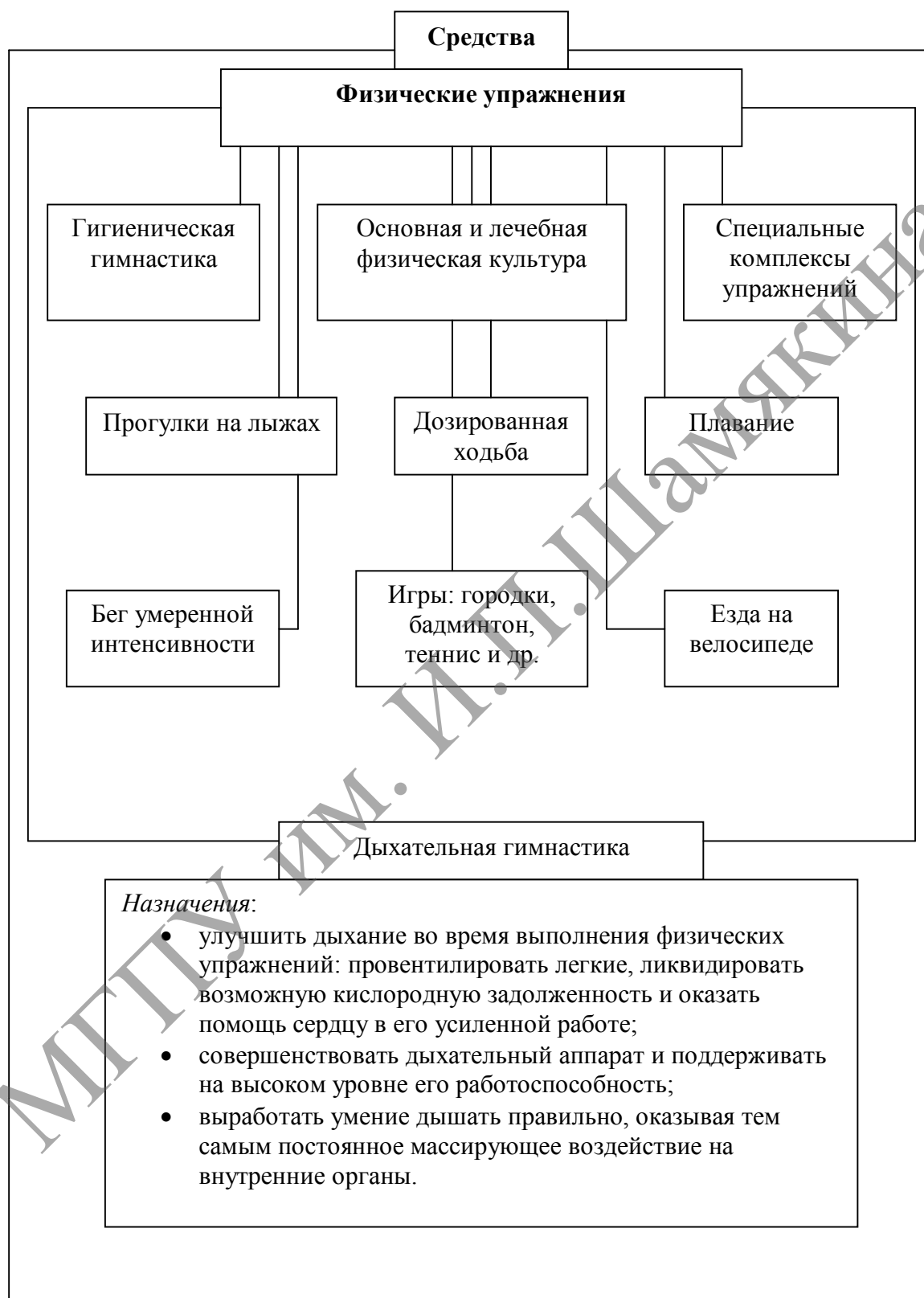
### 3.6.1 Периодизация взрослых

| Периоды                     | Пол                | Возраст, лет   |
|-----------------------------|--------------------|----------------|
| Молодежный возраст          | мужчины<br>женщины | 18–28          |
| 1-й период зрелого возраста | мужчины<br>женщины | 29–39<br>29–34 |
| 2-й период зрелого возраста | мужчины<br>женщины | 40–60<br>35–55 |
| Пожилой возраст             | мужчины<br>женщины | 61–74<br>56–74 |
| Старческий возраст          | мужчины<br>женщины | 75–90          |
| Долгожители                 | мужчины<br>женщины | Старше 90      |

### 3.6.2 Задачи физического воспитания взрослых

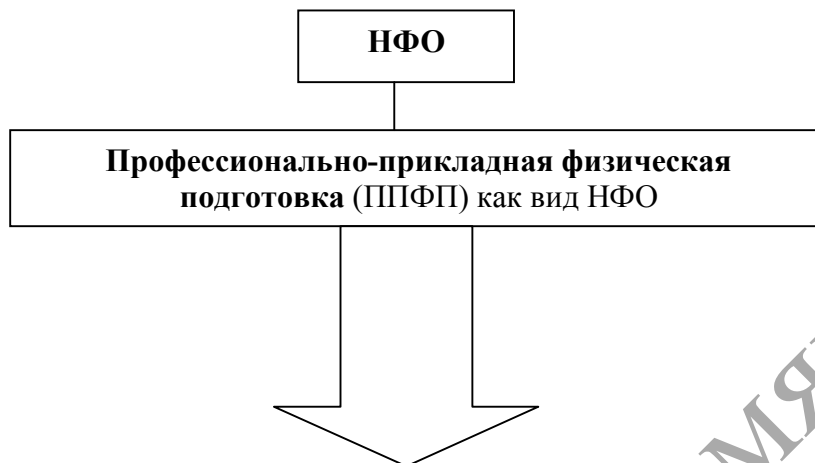
|        |  |
|--------|--|
| Задачи | <b>Основные</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;</li><li>• задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;</li><li>• не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;</li><li>• пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.</li></ul> |
|        | <b>Частные</b>   |
|        | Оздоровительные и дополнительные задачи (например, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, улучшение деятельности ЦНС, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма и др.) определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма. Уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.  |

### 3.6.3 Средства физического воспитания взрослых



### 3.6.4 Общеподготовительное и рекреационное направления физического воспитания взрослых

#### 3.6.4.1 Неспециальное физкультурное образование взрослых (НФО)



| <b>Цель ППФП</b>   |
|--|
| Содействовать формированию и совершенствованию культуры движений в сфере профессиональной деятельности, снижению утомления в процессе работы и повышению качества результатов труда, а также сокращению времени адаптации к специфике профессиональной деятельности.   |
| <b>Задачи ППФП</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• развитие физических способностей;</li><li>• формирование необходимых в данной профессии (специальности) навыков;</li><li>• воспитание воли, настойчивости, организованности, трудолюбия;</li><li>• создание основ для противодействия влияния неблагоприятных факторов и условий труда на человека;</li><li>• формирование теоретических основ знаний о роли и значения физической культуры для сохранения здоровья человека и повышения производительности его труда.</li></ul> |
| <b>Средства ППФП</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.);</li><li>• массовые виды спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры);</li><li>• туризм;</li><li>• специальные упражнения на различных тренажерных устройствах;</li><li>• специализированные полосы препятствий.</li></ul>  |

### 3.6.4.2 Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

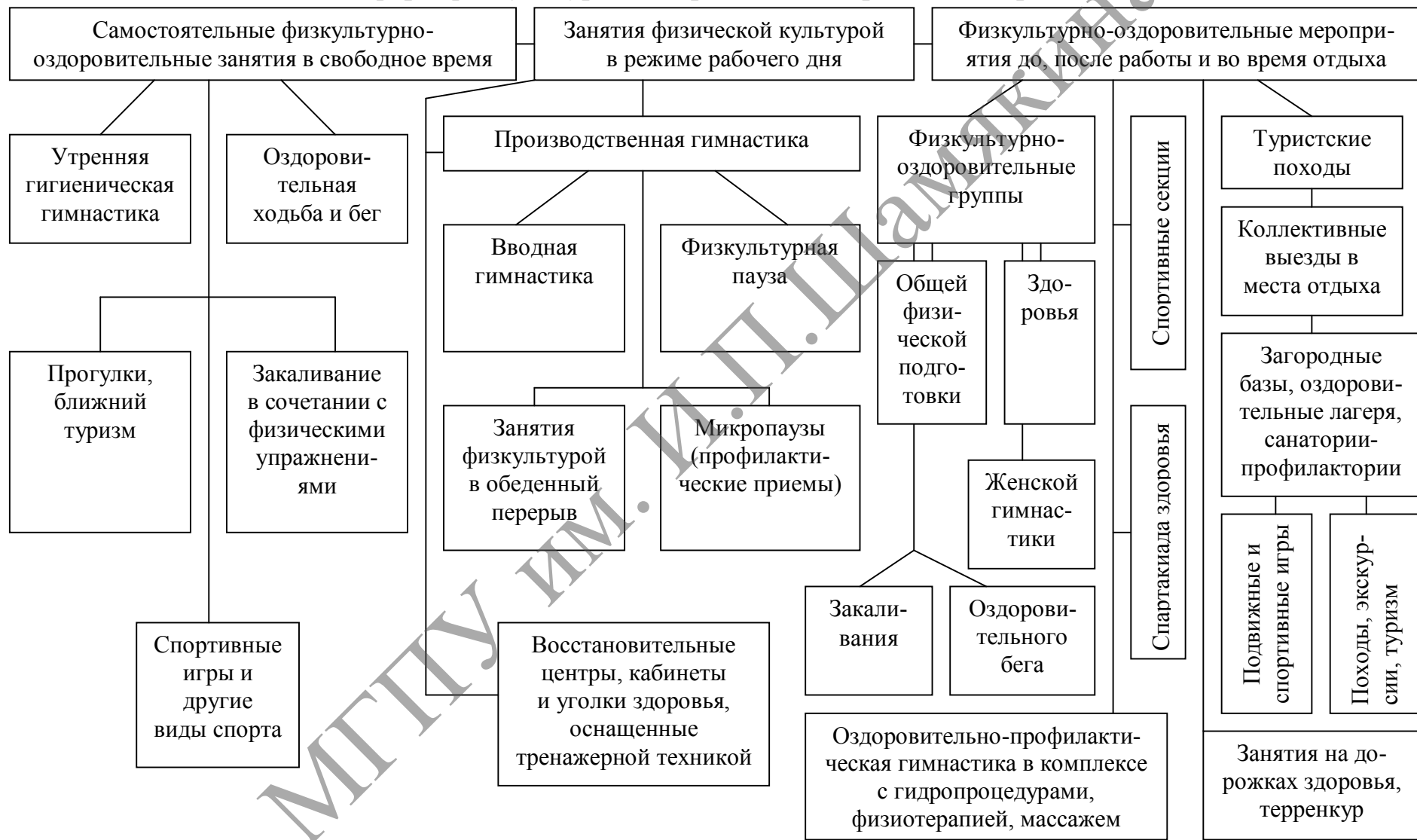
| № п/п | Формы   |
|-------|---|
| 1     | <p>Академические учебные занятия (комплексные и специализированные).</p> <p>Комплексные учебные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>• только средства ППФП из различных ее разделов.</li> </ul> <p>Специализированные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение прикладным действиям;</li> <li>• совершенствование отдельных качеств.</li> </ul> |
| 2     | Занятия в период учебной практики (студентов, учащихся колледжей профессионального образования).  |
| 3     | Спортивно-прикладные соревнования.  |
| 4     | Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.   |

### Иллюстрации прямого прикладного переноса двигательных и сопряженных умений и навыков (по В.П. Полянскому, 1999)

| Двигательные навыки                       | Виды упражнений, спорта      | Профессии   |
|---|------------------------------|---|
| Действия под водой                        | Плавание, подводный спорт    | Водолаз   |
| Вождение автотранспорта                   | Авто- и мотоспорт            | Водитель  |
| Координационно-сложные действия на высоте | Альпинизм, гимнастика        | Монтажник-высотник  |
| Вращательные движения                     | Акробатика, прыжки на батуте | Летчик, космонавт   |
| Оперирование с картами, схемами           | Спортивное ориентирование    | Штурман, инженер  |
| Использование оружия                      | Стрельба, биатлон            | Военнослужащий, охотник                                   |
| Рукопашная схватка                        | Бокс, все виды борьбы        | Милиционер, военнослужащий, сотрудник службы безопасности |



## Система форм физкультурно-оздоровительной работы на производстве



**Комплексное использование форм производственной гимнастики  
в зависимости от особенностей труда (по Л.Н. Нифонтовой)**

| Группа<br>труда | Основные характеристики труда   | Физкультурные мероприятия в режиме рабочего дня   |
|-----------------|---|---|
| I               | Преобладание небольших физических усилий, однообразные, монотонные движения, требующие внимания, при малой двигательной активности. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная гимнастика.</li> <li>2. Физкультминутка после 2 часов работы.</li> <li>3. Физкультминутка после 3 часов работы.</li> <li>4. Физкультминутка спустя час после обеда.</li> <li>5. Физкультпауза в середине второй половины рабочего дня.</li> <li>6. Физкультминутка за час до конца рабочего дня.</li> </ol> |
| II              | Равномерное сочетание физического и умственного труда, динамичные разнообразные движения, умеренные физические усилия.              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная гимнастика.</li> <li>2. Физкультпауза через 2 часа работы.</li> <li>3. Физкультпауза меньшей интенсивности в середине второй половины рабочего дня.</li> <li>4. Физкультминутки индивидуального воздействия по мере необходимости.</li> </ol>   |
| III             | Тяжелый физический труд.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная гимнастика.</li> <li>2. Физкультпауза через 1,5–2 часа работы.</li> <li>3. Физкультпауза в середине второй половины рабочего дня.</li> <li>4. Физкультминутки по мере необходимости.</li> </ol>   |
| IV              | Умственный и преимущественно умственный труд, малоподвижный, требующий большого напряжения нервной системы.                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная гимнастика.</li> <li>2. Физкультпауза через 3–3,5 часа работы.</li> <li>3. Физкультпауза в середине второй половины рабочего дня.</li> <li>4. Физкультминутки по мере необходимости.</li> </ol>   |

**Формы и содержание занятий профессионально-прикладной физической подготовкой  
для основных профессиональных групп (по Л.Н. Нифонтовой)**

| <b>Легкий физический труд,<br/>малоподвижный,<br/>однообразный</b>  | <b>Труд средней физической<br/>тяжести, разнообразный,<br/>динамичный</b>                                 | <b>Тяжелый физический труд</b>   | <b>Умственный и<br/>преимущественно<br/>умственный труд</b>  |
|---|---|--|--|
| Занятия видами спорта, вырабатывающими устойчивость внимания, выносливость, переключение внимания, ловкость, скоростные качества. | Занятия видами спорта, развивающими координацию движений, общую выносливость, глазомер, быстроту реакции. | Занятия видами физических упражнений развивающими силу, выносливость, повышающими устойчивость организма к работе в условиях повышенных или пониженных температур, закаливающими организм. | Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, сосредоточенность внимания, быстроту реакции.              |
| Занятия в группах профессионально-прикладной физической подготовки.   | Занятия в группах профессионально-прикладной физической подготовки.                                       | Занятия физическими упражнениями, подготавливающими организм к работе в необычных условиях (высота, качивание, повышенное или пониженное атмосферное давление и др.).                      | Занятия видами спорта, развивающими эмоциональную устойчивость, решительность, инициативность, находчивость и т.д. |

## Характеристика прикладной действенности видов спорта (по Р.Т. Раевскому)

| Виды спорта.<br>Каким профессиям<br>рекомендуются  | Какие свойства и качества производственника наиболее успешно формируют   |   |   |  |  |
|--|--|---|---|--|--|
|  | Направленность<br>личности   | Профессиональная<br>подготовленность  | Работоспособность   | Состояние<br>здоровья  | Профессионально<br>важные качества   |
| <i>1</i>   | <i>2</i>   | <i>3</i>  | <i>4</i>  | <i>5</i>   | <i>6</i>   |
| Виды на координацию (акробатика, спортивная гимнастика, прыжки в воду). Рекомендуются монтажникам – высотникам, рабочим и специалистам по подъемно-транспортным машинам. | Все необходимые профессионалу качества направленности личности при условии применения специальных воспитательных мероприятий.                    | Навыки в лазанье, работе на высоте, восприятии пространства и времени.<br>Дисциплины.   | Высокий уровень функционирования вестибулярного аппарата, двигательного анализатора.  | Надежность в работе сосудов головного мозга, вестибулярного анализатора, хорошее состояние здоровья при условии дополнительных занятий видами на выносливость. | Ловкость, координацию движений, вестибулярную устойчивость, «чувство движения», «чувство пространства», оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, целеустремленность, самостоятельность, решительность, смелость.  |
| Виды на выносливость (велоспорт, гребля, бег на средние дистанции, лыжный спорт, туризм). Рекомендуются литейщикам, химикам, промтеплоэнергетикам, операторам.           | Необходимые качества направленности личности при условии применения воспитательных мероприятий; устойчивый интерес к данной группе видов спорта. | Навыки в рациональной ходьбе, беге, продуктивной работе в неблагоприятных метеорологических условиях и затрудненного дыхания, умение быстро восстанавливаться, привычка проведения систематических занятий данными видами спорта. | Высокий уровень общей работоспособности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции. | Общую адаптационную способность и резистентность организма, высокую надежность сердечно-сосудистой системы, системы терморегуляции.                            | Общую и статическую выносливость, устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, радиации, интоксикации. Оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность. |

Продолжение таблицы

| 1  | 2   | 3   | 4  | 5   | 6   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>Спортивные игры (баскетбол, волейбол, р/мяч).<br/>Рекомендуются сборщикам мелких деталей, конструкторам, рабочим и специалистам по вычислительной технике, радиотехнике, операторам, автомобилистам-эксплуатационникам.</p> | <p>Необходимые качества направленности личности при условии применения воспитательных мероприятий; устойчивый интерес к игровым видам спорта.</p> | <p>Навыки, умения, привычки оперативных и коллективных действий, регулярных занятий игровыми видами спорта.</p> | <p>Достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, зрительного и двигательного анализаторов.</p>                | <p>Надежность центральной нервной системы и сердечно-сосудистой системы.</p>  | <p>Чувство коллективизма, общую выносливость, ловкость рук, пальцев, все виды реакции, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, инициативность, помехоустойчивость.</p>                                    |
| <p>Охота на лис.<br/>Рекомендуется рабочим и специалистам по радиотехнике.</p>   | <p>Необходимые качества направленности личности при условии применения воспитательных мероприятий, интерес к радиотехнике.</p>                    | <p>Навыки в рациональной ходьбе, беге, работы с радиоаппаратурой.</p>   | <p>Высокий уровень общей работоспособности, функционирования сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, терморегуляции, зрительного, слухового и двигательного анализаторов.</p> | <p>Общую адаптационную способность и резистентность организма, высокую надежность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции.</p> | <p>Радиотехнические способности, общую выносливость, ловкость пальцев, устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным метеорологическим факторам, наблюдательность, объем, переключение, распределение, концентрация и устойчивость внимания, оперативное мышление, стойкость.</p> |

### 3.6.4.3 Примерный план групп здоровья

| Виды занятий  | 1-й год обучения        | 2-й год обучения        |                         | 3-й год обучения        |                         |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | Занятия 2 раза в неделю | Занятия 2 раза в неделю | Занятия 3 раза в неделю | Занятия 2 раза в неделю | Занятия 3 раза в неделю |
| Комплексные занятия (гимнастика, игры)                  | 25                      | 20                      | 30                      | 15                      | 25                      |
| Комплексные занятия (гимнастика, игры, легкая атлетика) | 33                      | 28                      | 45                      | 20                      | 30                      |
| Лыжи, коньки  | 14                      | 10                      | 14                      | 10                      | 16                      |
| Плавание (в сочетании с гимнастическими упражнениями)   | 16                      | 12                      | 14                      | 10                      | 14                      |
| Стрельба  | 8                       | -                       | -                       | -                       | -                       |
| Уроки по избранному виду спорта                         | -                       | 24                      | 50                      | 37                      | 68                      |
| Туристские походы выходного дня                         | 10                      | 12                      | 16                      | 12                      | 16                      |
| Теория  | 6                       | 6                       | 10                      | 8                       | 10                      |
| ВСЕГО   | 112                     | 112                     | 179                     | 112                     | 179                     |

**3.6.4.4 Примерная комплексная программа развития физической культуры и спорта в объединении,  
на предприятии, в организации на \_\_\_\_\_ гг.**

| №<br>п/п | Мероприятия   | Место<br>проведения                           | Срок<br>исполне-<br>ния | Ответственные                             | Соисполнители                                       |
|----------|---|---|-------------------------|---|---|
| 1        | 2   | 3   | 4                       | 5   | 6   |
| 1.       | Создать общественный совет содействия развитию физической культуре и спорту.  | Объединение                                   | 1-й*                    | Администрация<br>и профком<br>объединения | Спортклуб   |
| 2.       | Проводить смотр–конкурс среди цехов и отделов на лучшую постановку физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной работы.  | Цеха, отделы                                  | Ежегодно                | Профком,<br>спортклуб                     | Физкультурно-<br>спортивные<br>организации<br>цехов |
| 3.       | Включать в коллективный договор показатели по физической культуре и спорту.   | Объединение                                   | Ежегодно                | Администрация,<br>профком                 | Спортклуб   |
| 4.       | Проводить семинары по подготовке и повышению квалификации общественного физкультурного актива. Подготовить инструкторов-общественников по производственной гимнастике в расчете по 3 чел. на цех (отдел), а также инструкторов-общественников, судей по различным видам спорта, инструкторов-общественников по массовой физкультурно-оздоровительной работе, инструкторов по туризму. | Спорткомплекс,<br>санаторий-<br>профилакторий | Ежегодно                | Спортклуб, клуб<br>туристов               | Совет СК  |
| 5.       | Ежегодно проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия:  |   |                         |   |   |
|          | - круглогодичную спартакиаду объединения в 3 этапа (бригада, цех, объединение);   | Спортсооружения<br>объединения                | Ежегодно                | Профком,<br>спортклуб                     | Начальники<br>цехов и отделов,<br>физорги           |
|          | - соревнования, посвященные профессиональному празднику;  | Спортсооружения<br>объединения                | Ежегодно                | Спортклуб,<br>профком                     | Представители<br>цехкомов                           |

Продолжение таблицы

| 1 | 2   | 3                           | 4        | 5                                       | 6   |
|---|---|-----------------------------|----------|---|---|
|   | - спартакиаду молодежных общежитий;                 | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Физорги общежитий                         |
|   | - спартакиаду подшефных школ;                       | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Преподаватели школ                        |
|   | - соревнования командиров производств;              | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Профком, спортклуб                      | Директора заводов, начальники производств |
|   | - спартакиаду призывной молодежи;                   | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Военкомат                                 |
|   | - спортивные праздники «Здоровье» на производствах; | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Профкомы объединения заводов, спортклуб | Физорги цехов                             |
|   | - соревнования среди производственных бригад;       | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Профкомы заводов и производств          | Физорги цехов                             |
|   | - соревнования на призы спорткомплекса;             | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Физорги цехов                             |
|   | - соревнования на первенство ДЮСШ объединения;      | Спортсооружения объединения | Ежегодно | ДЮСШ                                    | Тренеры-преподаватели                     |
|   | - День лыжника;                                     | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Физорги цехов                             |
|   | - День стрелка;                                     | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Физорги цехов                             |
|   | -День пловца и т.д.;                                | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Физорги цехов                             |
|   | - неделю оздоровительной ходьбы и бега;             | Спортсооружения объединения | Ежегодно | Спортклуб                               | Физорги цехов                             |



Продолжение таблицы

| 1   | 2   | 3                               | 4         | 5                                     | 6  |
|-----|---|---------------------------------|-----------|---------------------------------------|--|
|     | - туристские слеты, походы выходного дня, многодневные походы.  | Спортсооружения объединения     | Ежегодно  | Спортклуб                             | Физорги цехов                            |
| 6.  | Систематически проводить производственную гимнастику в цехах и отделах.                                     | Цеха, отделы                    | 1-й и 2-й | Методисты производственной гимнастики | Начальники и профорги цехов и отделов    |
| 7.  | Оборудовать тренажерные залы в: высвободившихся производственных помещениях; спортивных комнатах общежитий. | Объединение                     | 2-й       | Администрация                         | Совет содействия физкультуры и спорта    |
| 8.  | Проводить многотуровые соревнования между командами бригад, смен, цехов.                                    | Сооружения объединения          | Ежегодно  | Спортклуб                             | Профкомы цехов, физорги                  |
| 9.  | Открыть детско-юношескую спортивную школу.  | Сооружения объединения          | 3-й       | Администрация, спортклуб              |  |
|     | Создать при общежитиях:   |                                 |           |                                       |  |
|     | - группы ритмической гимнастики;  | Общежитие                       | 3-й       | Советы общежитий                      | Спортклуб                                |
|     | - платные группы тенниса;   | Общежитие                       | 3-й       | То же                                 | Спортклуб                                |
|     | - группы ОФП;   | Общежитие                       | 3-й       | То же                                 | Спортклуб                                |
|     | - клуб любителей волейбола.   | Общежитие                       | 3-й       | То же                                 | Спортклуб                                |
| 10. | Обеспечить дальнейшее развитие туризма. Открыть пункт проката туристского снаряжения в общежитии.           | Объединение                     | 1-й и 2-й | Туристический клуб                    | Спортклуб                                |
| 11. | Развивать спортивную базу профилактория.  |                                 | 1-й и 2-й |                                       |  |
|     | - оборудовать силовой гимнастический городок;   | Профилакторий                   | 3-й       | Администрация                         | Отдел соцкультбыта, спортклуб            |
|     | - расширить лыжную базу до ___ пар лыж.   | Профилакторий                   | 3-й       | Администрация                         | Отдел соцкультбыта, спортклуб            |
| 12. | Организовать работу групп здоровья из расчета в каждом цехе (отделе).                                       | Спортсооружения, спортзалы школ | 2-й и 3-й | Профкомы производств                  | Администрация спортсооружений, методисты |

Продолжение таблицы

| 1   | 2  | 3               | 4         | 5   | 6   |
|-----|--|-----------------|-----------|---|---|
| 13. | Организовать на каждом заводе, производстве «Клуб любителей бега».   | Спортсооружения | 1-й и 2-й | Профкомы производств                                      | Администрация спортсооружений, общественный актив |
| 14. | Ежегодно проводить в каждом структурном подразделении не менее 4 массовых соревнований, дней здоровья с охватом до 80% работающих. |                 | 1-й и 2-й | Администрация, профком                                    | Методисты, общественный актив, физорги            |
|     | Провести реконструкцию спортивного комплекса.  | Спорткомплекс   | 2-й и 3-й | Отдел архитектора, ремонтно-строительное управление (PCY) |   |
|     | Произвести работы по подводке воды к стадиону для полива газонов, в зимний период для заливки льда.                                | Спорткомплекс   | 3-й       | То же   |   |
|     | Произвести ремонт футбольного поля спорткомплекса.   | Спорткомплекс   | 4-й       | То же   |   |
|     | Произвести реконструкцию беговых дорожек и легкоатлетических секторов с укладкой современного покрытия.                            | Спорткомплекс   | 5-й       | То же   |   |
|     | Установить прожекторные вышки для освещения футбольного поля.  | Спорткомплекс   | 4-й       | Отделы оборудования и энергетики                          |   |
| 15. | Оборудовать тропу здоровья в парке с установкой гимнастических снарядов.   | Парк            | 2-й       | PCY, спортклуб  |   |
| 16. | Произвести капитальный ремонт лыжной базы.   | Лыжная база     | 5-й       | PCY, спортклуб, отдел архитектуры                         |   |
| 17. | Оборудовать комплексные спортивные площадки.   | Микрорайон      | 3-й       | То же   |   |
| 18. | Установить бассейн в лагере отдыха.  |                 | 4-й       | То же   |   |
| 19. | Построить спортивный корпус с тремя залами.  |                 | 4-й и 5-й | То же   |   |
| 20. | Построить лодочную станцию.  | Озеро, река     | 2-й       | То же   |   |

\* Годы реализации утвержденной программы

### 3.6.4.5 Структура физической рекреации (по А.Г. Фурманову, 2012)



### 3.7 Формирование мотивов физкультурной активности личности

#### Общая модель критериев и показателей активности личности в физической культуре (по В.А. Соколову, 2014)



## Общая модель критериев и показателей мотивационной сферы личности в физической культуре (по В.А. Соколову, 2014)



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ И ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : Лазурак, 2002. – 312 с.
2. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 320 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : учеб. пособие ; в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1996. – Ч. 1. – 130 с.
4. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, Н. А. Нельга, В. Н. Кряж. – Минск : Выш. шк., 1978. – 98 с.
5. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. – 158 с.
6. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст 7–21 год) / разработ.: В. Н. Кряж, З. С. Кряж ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : изд. центр БГУ, 1999. – 106 с.
7. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
8. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель : Гомельский ЦНТДИ, 1999. – 213 с.
9. Кошман, М. Г. Основные понятия теории физической культуры и спорта : словарь / М. Г. Кошман, В. В. Кошман, А. И. Комар. – Гомель : УО «Гомельский ГОИПК», 2005. – 88 с.
10. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.
11. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2003. – 224 с.
12. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
13. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.
14. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : ФиС, 1986. – 352 с.
15. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

16. Смотрицкий, А. Л. Словарь-справочник по теории физической культуры / А. Л. Смотрицкий. – Могилев : УО «МОИПК и ПРР и СО», 2004. – 227 с.
17. Суслов, Ф. П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
18. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
19. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
21. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.
22. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
23. Физическое воспитание студентов и учащихся : учеб. пособие / Н. Я. Петров [и др.] ; под ред. Н. Я. Петрова, В. А. Соколова. – Минск : Полымя, 1988. – 256 с.
24. Физическое воспитание студенток / В. М. Михаленя, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов ; под ред. В. М. Михалени. – Минск : Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
25. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
26. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация : учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.: ил.
27. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни : пособие / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, – 2014. – 200 с.

*Учебное издание*

**Горовой Вячеслав Александрович**  
**Масло Михаил Иванович**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ**

Пособие

для специализаций 1-03 02 01-01 «Специальная подготовка»,  
1-03 02 01-02 «Тренерская работа по виду спорта  
(с указанием вида спорта)», 1-03 02 01-03 «Физкультурно-оздоровительная  
и туристско-рекреационная деятельность»

Оригинал-макет *Е. В. Лис*

Корректор *Л. В. Журавская*

Компьютерный дизайн обложки: *Л. В. Клочкова, Е. В. Лис*

Подписано в печать 14.05.2014. Формат 60x90 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 7,44.

Тираж 811 экз. Заказ 12.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.

Ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.

Тел. (0236) 32-46-29