

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ»

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Типовая учебная программа
для учреждений, обеспечивающих получение
профессионально-технического и среднего специального образования
(для обучающихся на основе общего среднего образования)



Минск
2007

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ»
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**УТВЕРЖДЕНО
МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
12.07.2007**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
для учреждений, обеспечивающих получение
профессионально-технического и среднего специального образования,
(для обучающихся на основе общего среднего образования)

Минск, 2007

Рекомендовано к изданию экспертным советом Республиканского института профессионального образования.

Авторы: *Овчаров В.С.*, заместитель директора учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»;

Канищев А.Д., методист высшей категории, учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»

Тимофеев Л.Г., методист высшей категории учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»;

Рецензенты: *Шумаков С.Г.*, зав. кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный высший авиационный колледж», доцент;

Балбуцкий В.А., руководитель физического воспитания учреждения образования «Минский государственный высший авиационный колледж»;

Ермаков В.Н., руководитель физического воспитания учреждения образования «Минский государственный профессионально-технический колледж железнодорожного транспорта имени Е.П. Юшкевича»;

Ответственный

за выпуск: *Васильченко Р.П.*, методист отдела методического обеспечения общего среднего образования Республиканского института профессионального образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (далее – учреждения ПТО и ССО), является обязательным учебным предметом, который входит в перечень предметов общеобразовательного компонента учебного плана.

Типовая учебная программа по физической культуре является структурным компонентом научно-методического обеспечения профессионально-технического и среднего специального образования, основной целью которого является создание условий для реализации требований образовательных стандартов и достижения необходимого качества подготовки рабочих и служащих.

Физическое воспитание обучающихся в учреждениях ПТО и ССО осуществляется в режиме учебного дня на уроках физической культуры и физкультурно-спортивных занятиях во внеурочное время в соответствии с учебными планами учреждений образования, данной программой и санитарно-гигиеническими требованиями.

Занятия по физической культуре в учреждениях ПТО и ССО проводятся не реже трех раз в неделю в течение всего периода обучения, исключая учебное время на производственное обучение, производственную практику, экзамены (включая выпускные квалификационные) и время на их подготовку.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» в учреждениях ПТО и ССО является:

- формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей учащихся и их подготовки к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и умении применять полученные знания в дальнейшей жизни.

Указанные цели достигаются в процессе решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

Образовательные задачи:

- содействие формированию навыков здорового, физически активного образа жизни;
- освоение и обучение использованию на практике профилированных на будущую профессиональную деятельность физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- знакомство с духовными ценностями олимпизма и олимпийского движения;
- освоение современных оздоровительных технологий, используемых в физическом воспитании учащейся молодежи.

Воспитательные задачи:

- содействие развитию и закреплению устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к социальной ценности;

- формирование навыков творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями и участия в спортивных соревнованиях;

- воспитание профессионально значимых качеств личности.

Оздоровительные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению организма и сохранению здоровья;

- повышение умственной работоспособности, профилактика заболеваний и стрессовых состояний средствами физической культуры;

- формирование здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры на основе освоения необходимых для этого знаний, умений, навыков и способов деятельности.

Прикладные задачи:

- усвоение знаний, формирование умений, навыков, физических качеств и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;

- формирование специальных знаний и умений, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности;

- воспитание профессионально важных психологических и физических качеств для повышения устойчивости к воздействию факторов специфических условий труда;

- подготовка к использованию средств физической культуры для физического воспитания детей в семье.

Программа состоит из общеобразовательного (**базового**) и профессионального (**вариативного**) компонентов.

Общеобразовательный (базовый) компонент включает в себя следующие разделы:

- теоретические знания;
- двигательные умения и навыки.

В раздел «Теоретические знания» включены сведения соответствующие образовательным, воспитательным, оздоровительным и прикладным задачам.

Раздел «Двигательные умения и навыки» включает следующий учебный материал: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), лыжная подготовка, кроссовая подготовка, плавание, уровень физической подготовленности.

На освоение базового компонента отводится не менее 75%-80% уроков физической культуры от их общего количества на каждом курсе в течение учебного года.

Профессиональный (вариативный) компонент включает следующие разделы:

- двигательные умения и навыки;

- учебный материал по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Содержание вариативного компонента в каждом учреждении образования определяет и формирует методическая, предметная (цикловая) комиссия. Перечень теоретических сведений, видов спорта, комплексов упражнений должны соответствовать специфике профессиональной деятельности и условиям труда будущих специалистов народного хозяйства.

На освоение вариативного компонента программы отводится 20%-25% уроков физической культуры от их общего количества на каждом курсе обучения в течение учебного года.

Теоретический и практический разделы программы разработаны с учетом преемственности физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях. Содержание теоретического раздела имеет целью дать базовые знания, сформировать мотивацию на физическое самосовершенствование учащихся не только в период обучения, но и в течение всей жизни, обеспечить повышение уровня физкультурного образования учащихся для решения задач в сфере применения основных форм и методов физического воспитания как в собственной жизни, так и на производстве.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания учащихся в учреждениях ПТО и ССО регламентируется Законами Республики Беларусь «Об образовании», «Об общем среднем образовании», «О профессионально-техническом образовании», «О физической культуре и спорте», нормативными правовыми актами Министерства образования Республики Беларусь, Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

При разработке учебных планов в учреждениях ПТО и ССО необходимо учитывать требования следующих нормативных документов: «Санитарные правила и нормы устройства, содержания, организации учебно-воспитательного процесса и производственного обучения профессионально-технических и средних специальных учебных заведений» (*СанПиН РБ № 14-121-99*), «Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ)» (*Минск, 2000*), «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (*Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 г. №10*).

Учебные планы должны учитывать следующие факторы:

- режим работы учреждения образования, т.е. наличие 5-дневной или 6-дневной учебной недели;
- количество дней учебной недели, планируемых на производственное обучение.

В таблице 1 приведены варианты расчета количества учебных часов на предмет «Физическая культура» при 5-дневной и 6-дневной неделях обучения.

Таблица 1

5-дневная учебная неделя	Кол-во учебных часов на предмет "Физическая культура" в неделю		6-дневная учебная неделя	Кол-во учебных часов на предмет "Физическая культура" в неделю	
	не спаренные уроки	спаренные уроки		не спаренные уроки	спаренные уроки
Т-Т-Т-Т-Т	3	2-4	Т-Т-Т-Т-Т-Т	3	2-4
П-Т-Т-Т-Т	3	2-4	П-Т-Т-Т-Т-Т	3	2-4
П-Т-П-Т-Т	3	2-4	П-П-Т-Т-Т-Т	3	2-4
П-П-Т-Т-Т	2	2-4	П-Т-П-Т-Т-Т	3	2-4
П-П-П-Т-Т	2	2	П-Т-П-Т-П-Т	3	2-4
П-П-Т-П-Т	2	2	П-Т-П-П-Т-Т	3	2-4
П-П-П-П-Т	1	2-0	П-П-Т-П-Т-Т	3	2-4
П-П-П-П-П	0	0	П-П-П-Т-Т-Т	2	2
			П-П-Т-Т-Т-П	2	2
			П-П-П-П-Т-Т	2	2
			П-П-П-П-П-Т	1	2-0
			П-П-П-П-П-П	0	0

Примечание: П – производственное обучение, Т – теоретическое обучение.

У преподавателя физической культуры должны быть следующие документы планирования:

- план-график распределения учебного материала на учебный год
- рабочие (календарно-тематические) планы распределения учебного материала (для учреждений ССО);
- поурочные планы распределения учебного материала на циклы уроков или полугодие (для учреждений ПТО);
- планы-конспекты уроков.

Документы планирования разрабатываются с учетом разделов программы и количества уроков физической культуры, указанных в таблице 2.

Таблица 2

Распределение количества уроков физической культуры по разделам программного материала

Разделы программы	Кол-во уроков физкультуры в учебном году			
	72	96	120	160
Базовый компонент	54	72	90	120
1. Теоретические знания	6/8	8	10/8	12/8
2. Двигательные умения и навыки:	48	64	80	108
2.1. Легкая атлетика	11	14	18	24
2.2. Гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика	9	10	15	16
2.3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)*	11	14	20	24
2.4. Лыжная или кроссовая подготовка	7	10	14	16

* Обязательной для изучения является одна из предложенных спортивных игр.

Разделы программы	Кол-во уроков физкультуры в учебном году			
	72	96	120	160
2.5. Плавание*	10	10	17	22
3. Уровень физической подготовленности	6	6	6	6
Вариативный компонент	18	24	30	40
1. Двигательные умения и навыки	8	10	14	16
2. Учебный материал профессионально-прикладной физической подготовки	10	14	16	24

Учащиеся проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, полностью осваивают учебный материал программы. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, осваивают учебный материал программы с учетом медицинских противопоказаний. Учащиеся с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры на основе специально разрабатываемых программ по физическому воспитанию.

В целях определения уровня развития отдельных физических качеств и общего уровня физической подготовленности (УФП) учащихся в первом и втором полугодиях учебного года на всех курсах обучения проводится тестирование учащихся в соответствии с критериями оценки УФП (приложения 4, 5).

Итоговая отметка по учебному предмету «Физическая культура» выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности.

В качестве приложения приводятся шкалы оценки знаний и двигательных умений и навыков (приложение 1), нормативы оценки уровня физической подготовленности учащихся (приложение 2), десятибалльные таблицы оценок учебных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (приложение 3), таблица уровней физической подготовленности учащихся учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (приложение 4), десятибалльная таблица оценок уровня физической подготовленности учащихся учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (приложение 5), рекомендуемое содержание профессионально-прикладной физической подготовки учащихся по группам профессий (приложение 6), список литературы.

* При отсутствии условий и возможностей организации занятий плаванием выделенные часы могут быть пропорционально распределены по всем или отдельным разделам программы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Правила безопасного проведения на занятиях физической культурой и спортом.

Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях.

Правила здорового физически активного образа жизни. Требования личной и общественной гигиены во время занятий физическими упражнениями.

Занятия физической культурой и спортом как средство подготовки юношей к службе в Вооруженных силах Республики Беларусь, девушек – к семейной жизни.

Требования к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила нормирования физических нагрузок и контроля за их воздействием на организм занимающихся по частоте сердечных сокращений.

Возрастно-половые особенности содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методы самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом.

Физические упражнения как средство реабилитации и рекреации.

Производственная физическая культура. Средства и методы производственной физической культуры в условиях производственной деятельности избранной профессии.

Олимпийское движение в Беларуси. Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь. Олимпийские виды спорта.

Прикладные виды спорта, их содержание и особенности.

Правила развития физических качеств и координационных способностей.

Правила проведения соревнований по различным видам спорта

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.

Легкая атлетика

Спортивная ходьба в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции.

Бег с низкого и высокого старта на дистанциях 30-100м. Бег с заданной скоростью. Бег на лучший результат в заданное время. Челночный бег 4х9м, 10х5м. Эстафетный бег. Кроссовый бег по пересеченной местности.

Прыжки с места толчком двух ног, многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание мяча (150 гр) с 4-х скрестных шагов разбега, с полного разбега на дальность и на заданное расстояние.

Метание гранаты (500-700 гр) с 4-х скрестных шагов разбега, с полного разбега на дальность и на заданное расстояние.

Гимнастика

Упражнения на перекладине (юноши): комбинация упражнений, включающая 5-7 элементов, в том числе подъем переворотом в упор или выход силой в упор.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): комбинация упражнений, включающая 5-7 элементов, в том числе поворот на двух ногах на носках на 180°, приседание с последующим вставанием.

Упражнения на брусьях параллельных (юноши): комбинация упражнений, включающая 5-7 элементов, в том числе подъем разгибом в сед ноги врозь.

Лазанье по канату (шесту) на расстояние без помощи ног (юноши).

Лазанье по канату (шесту) в два приема (девушки).

Прыжки через короткую скакалку (девушки).

Комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) с гантелями (юноши).

Комплекс общеразвивающих упражнений (10-12 упражнений) со скакалкой или обручем (девушки).

Акробатика

Юноши. Два-три кувырка вперед слитно. Два кувырка назад слитно. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Комбинация упражнений из 4-5 элементов, в том числе стойка на голове и руках или стойка на руках.

Девушки. Стойка на лопатках с попеременным сгибанием ног. «Мост» из положения лежа на спине (самостоятельно). «Мост» из положения стоя (с помощью). Кувырок назад в полушпагат. Два кувырка в группировке вперед слитно. Два кувырка в группировке назад слитно. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Равновесие «Ласточка» или «Шпагат». Комбинация упражнений из 5-7 элементов.

Ритмическая гимнастика

Ходьба и бег в темпе, задаваемом музыкальным сопровождением, с различными положениями и движениями рук.

Упражнения под музыкальное сопровождение, в исходном положении стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения с чередованием напряжения и расслабления различных групп мышц. Упражнения с одновременными одноименными и разноименными движениями ног и рук, с поворотами, выпадами, полуприседаниями и приседаниями.

Прыжки на месте и с продвижением вперед с различными движениями рук.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики (12-15 упражнений) под музыкальное сопровождение.

Атлетическая гимнастика

Упражнения и комплексы упражнений с отягощениями для развития силы: гантели, штанга, гири (16 кг), эспандеры и т.д.

Упражнения на тренажерах для развития силы, силовой выносливости различных групп мышц рук, туловища, ног.

Комплексы упражнений для формирования скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры

(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)*

Баскетбол. Ведение мяча поочередно и попеременно правой и левой руками, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча во время ведения. Передачи и ловля мяча в движении. Броски мяча по кольцу с ближней, средней и дальней дистанций, после ведения и двух шагов. Штрафные броски. Тактические взаимодействия при персональной защите. Игра на одно кольцо «Стрит-бол». Двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойки игрока, перемещения в стойках. Нижняя и верхняя подачи. Приемы мяча снизу и сверху. Нижняя и верхняя передачи. Вторая передача в зоны 4 и 2. Нападающие удары. Блокирование. Прием мяча снизу двумя и одной руками с падением. Двухсторонняя игра.

Гандбол. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, с изменением направления движения, с поворотами и разворотами. Ловля мяча стоя на месте и в движении одной и двумя руками. Ловля и передачи мяча при встречном движении, с отскоком от площадки. Передачи мяча одной рукой в движении на короткое, среднее и длинное расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой. Отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Семиметровый штрафной бросок. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.

Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с обводкой стоек, с изменением скорости и направления движения. Подбивание мяча поочередно правой и левой ногами. Удары (передачи) по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы. Передачи и удар головой по летящему мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Остановка мяча грудью и ногами. Обманные движения с торможением и сменой направления движения с мячом и без мяча. Тактические комбинации в парах и тройках. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом. Переход от одновременных ходов к попеременному и обратно. Подъемы в гору «Лесенкой», «Полуелочкой», «Елочкой». Спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках. Поворот переступанием в движении. Торможение «Полуплугом» и «Плугом». Распределение сил в лыжных гонках на различных дистанциях. Использование

* Обязательной для изучения является одна из предложенных спортивных игр

перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции (3-5 км) на результат.

Кроссовая подготовка

Разновидности техники бега по грунту, траве, песку. Бег в гору и под гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Равномерный бег. Бег с изменением скорости на определенных участках дистанции. Обгон участников на дистанции. Финишное ускорение. Распределение сил в кроссовом беге на различных дистанциях. Кроссовый бег на дистанции (1-3 км) на результат.

Плавание

Кроль на спине. Скольжение по поверхности воды на спине. Движения ног. Движения рук. Дыхание при движениях рук и ног. Согласованные движения рук, ног и дыхания. Старт из воды. Повороты в воде. Финиширование. Плавание на дистанциях (25-50-100 м) на результат.

Кроль на груди. Скольжение по поверхности воды на груди. Движения рук. Согласованные движения рук и дыхания. Движения ног. Согласованные движения рук, ног и дыхания. Старт с бортика. Старт с тумбочки. Повороты в воде. Финиширование. Плавание на дистанциях (25-50-100 м) на результат.

Брасс. Скольжение по поверхности воды на груди. Дыхание. Движения ног. Согласованные движения ног и дыхания. Движения рук. Согласованные движения ног, рук и дыхания. Повороты в воде. Старт с тумбочки. Финиширование. Плавание на дистанциях (25-50-100 м) на результат.

Уровень физической подготовленности

За период обучения проводится тестирование учащихся (в начале и в конце учебного года по мере изучения предмета) по пяти видам тестов: челночный бег 4х9м, наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки), бег 3000м (юноши), 1000м (девушки).

Уровень физической подготовленности (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий), а также цифровая отметка определяются по среднему баллу.

Критерии оценки уровня физической подготовленности представлены в приложении 4.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ (ВАРИАТИВНЫЙ) КОМПОНЕНТ

Двигательные умения и навыки

Вариативный компонент позволяет расширить возможности образовательного и оздоровительного воздействия предмета «Физическая культура». Вариативный компонент двигательных умений и навыков увеличивает время отведенное на физическую подготовку, расширяет

содержание изучаемых видов спорта, а также видов спорта, которые не были включены в содержание базового компонента (теннис, настольный теннис, бадминтон, каратэ, дзюдо, вольная борьба, подвижные игры и т.д.). Содержание учебного материала подбираются и нормируются преподавателем физической культуры в соответствии физкультурными интересами и возможностями учащихся.

Учебный материал профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Содержание учебного материала вариативного компонента в каждом учреждении ПТО и ССО определяется методической, предметной (цикловой) комиссией с обязательным учетом:

группы профессий, по которым осуществляется подготовка учащихся;

физкультурных и спортивных интересов учащихся, их возрастно-половых особенностей;

наличия необходимой физкультурно-спортивной базы в учреждении образования;

направленности занятий на психологическую подготовку к трудовой деятельности, повышение устойчивости организма к длительному воздействию вынужденных рабочих поз и передвижений, адаптацию организма к различной скорости восприятия и переработки зрительной, звуковой и другой информации, постоянное совершенствование развития физических качеств и координационных способностей учащихся.

ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ*

Таблица 1

Десятибалльная шкала оценки учебной деятельности учащихся

Требования к знаниям

Балл	Показатели оценки
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
1	Узнавание отдельных объектов изучения программного материала, предъявленных в готовом виде.
2	Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде.
3	Воспроизведение части программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление объектов изучения), осуществление умственных действий по образцу.
4	Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (описание объектов изучения с указанием общих и отличительных внешних признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по образцу.
5	Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание объектов изучения с указанием общих и существенных отличительных признаков без их объяснения), осуществление умственных 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 заданий.
7	Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение объектов изучения, выявление и обоснование закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение заданий по образцу).
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 задания).
9	Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение учебного материала, как на основе известных правил, 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 в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению объектов изучения, формулированию правил, построению алгоритмов для выполнения задания, выполнение творческих заданий).

* Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Организация обучения по физической культуре учащихся V – XI(XII) классов учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования» («Настаўніцкая газета» № 124-125 от 14.08.2004 г.)

Требования к двигательным умениям и навыкам*

Балл	Показатели оценки
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
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.
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.
5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца.
6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца.
7	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником.
8	Упражнение выполнено самостоятельно, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 6 баллов.
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. Учебный норматив выполнен не менее чем на 7 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. Учебный норматив выполнен не менее чем на 8 баллов.

* При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности, как это делается, например, в спортивной гимнастике. В спортивных играх такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т.д.

НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Таблица 1

Юноши, I курс

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 4х9 м (сек)	10,5 и более	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Прыжок в длину с места (см)	204 и менее	205	210	215	220	225	230	235	240	245
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5 и менее	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Наклон вперед из положения сидя (см)	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 3000 м (мин., сек)	13.51 и более	13.50	13.30	13.10	12.50	12.30	12.10	11.50	11.30	11.20

Юноши, II курс

Таблица 2

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 4х9 м (сек)	10,3 и менее	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,7
Прыжок в длину с места (см)	209 и менее	210	215	220	225	230	235	240	245	250
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6 и менее	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 3000 м (мин.сек)	13.31,0 и более	13.30,0	13.10,0	12.50,0	12.30,0	12.10,0	11.50,0	11.30,0	11.20,0	11.10,0

Девушки, I и II курсы

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 4х9 м (сек)	11,5 и более	11,4	11,1	10,9	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Прыжок в длину с места (см)	154 и менее	155	160	165	170	175	180	185	188	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	33 и менее	34	36	38	40	42	44	45	48	50
Наклон вперед из положения сидя (см)	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 1000 м (мин.сек)	5.56,0 и более	5.55,0	5.35,0	5.25,0	5.15,0	5.05,0	4.55,0	4.45,0	4.35,	4.25,0

**ДЕСЯТИБАЛЛЬНЫЕ ТАБЛИЦЫ ОЦЕНОК УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ
ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Таблица 1

Юноши, I курс

Учебные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м (сек)	15,1 и более	15,0	14,8	14,6	14,5	14,3	14,1	13,8	13,5	13,4
Бег 3000 м (мин, сек)	13.21 и более	13.20	13.00	12.40	11.20	12.00	11.40	11.20	11.00	10.55
Кросс 3000 м (мин, сек.)	16.51 и более	16.50	16.30	16.00	15.30	14.50	14.10	13.30	12.50	12.40
Бег 5000 м	Без учета времени									
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	30.01,0 и более	30.00,0	29.10	28.20	27.30	26.40	25.50	25.00	24.10	24.00
Бег на лыжах 10 км	Без учета времени									
Плавание 50 м (мин, сек)	24м и менее	25м	50м	1.10	1.05	1.00	55,0	50,0	45,0	43,0
Прыжки в длину с разбега (см)	389 и менее	390	400	410	420	440	460	480	500	510
Прыжки в высоту с разбега (см.)	105 и менее	110	115	-	120	125	-	130	135	140
Метание гранаты 700г с разбега (м)	25 и менее	26	28	30	32	34	36	38	40	42
Лазанье по канату 5 м без помощи ног (сек)	17 и более	16	15	14	13	12	11	10	8	7
Удержание ног в положении угла в висе на перекладине (сек)	3 и менее	-	4	5	6	-	7	8	9	10
Подъем переворотом в упор на перекладине (раз) или выход силой	0	1	2	-	-	3	-	-	4	5
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	5 и менее	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Юноши, II курс

Учебные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м (сек)	14,9 и более	14,8	14,6	14,5	14,3	14,1	13,8	13,5	13,4	13,3
Бег 3000 м (мин, сек)	13,01 и более	13.00	12.40	11.20	12.00	11.40	11.20	11.00	10.55	10.50
Кросс 3000 м (мин, сек)	16.31 и более	16.30	16.00	15.30	14.50	14.10	13.30	12.50	12.40	12.30
Бег 5000 м	Без учета времени									
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	29.11,0 и более	29.10	28.20	27.30	26.40	25.50	25.00	24.10	24.00	23.50
Бег на лыжах 10 км	Без учета времени									
Плавание 50 м (мин, сек)	24м и менее	25м	50м	1.05	1.00	55,0	50,0	45,0	43,0	41,0
Прыжки в длину с разбега (см)	399 и менее	400	410	420	440	460	480	500	510	520
Прыжки в высоту с разбега (см)	110 и менее	-	115	120	125	-	130	135	140	145
Метание гранаты 700г с разбега (м)	27 и менее	28	30	32	34	36	38	40	42	44
Лазанье по канату 5 м без помощи ног (сек)	16 и более	15	14	13	12	11	10	8	7	6
Удержание ног в висячем положении на перекладине в положении угла (сек)	3 и менее	4	5	6	-	7	8	9	10	11
Подъем переворотом в упор на перекладине (раз) или выход силой	0	1	2	-	-	3	-	4	5	6
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	6 и менее	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Девушки, I и II курсы

Учебные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м (сек)	17,3 и более	17,2	17,0	16,8	16,6	16,3	16,1	15,8	15,5	15,2
Бег 1000 м (мин, сек)	5.41,0 и более	5.40	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
Кросс 2000 м (мин, сек)	13.31,0 и более	13.30	13.10	12.50	12.30	12.10	10.56	10.43	10.30	10.17
Бег 3000 м	Без учета времени									
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.21,0 и более	20.20,0	20.00	19.40	19.20	19.00	18.30	18.00	17.30	17.00
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени									
Плавание 50 м (мин, сек)	24м и менее	25м	50м	1.20	1.15	1.10	1.07	1.04	1.00	55,0
Прыжки в длину с разбега (см)	309 и менее	310	320	330	340	360	370	380	400	410
Прыжки в высоту с разбега (см)	90 и менее	95	100	–	–	105	–	110	115	120
Метание мяча 150 г с разбега (м)	19 и менее	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	9 и менее	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Таблица оценки уровня физической подготовленности учащихся учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования

Уровень физической подготовленности	Средний балл	Соответствие 10-бальной шкале
низкий	0,4 и менее	0
	0,5 – 1,4	1
	1,5 – 2,4	2
ниже среднего	2,5 – 3,4	3
	3,5 – 4,4	4
средний	4,5 – 5,4	5
	5,5 – 6,4	6
выше среднего	6,5 – 7,4	7
	7,5 – 8,4	8
высокий	8,5 – 9,4	9
	9,5 - 10	10

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ГРУППАМ ПРОФЕССИЙ

1. **Профессии станочного профиля** (токарь, фрезеровщик, сверловщик и др.)

Требования к профессии: развитие мышц плечевого пояса, туловища, стопы. Совершенствование чувства равновесия в вертикальном положении тела. Развитие общей выносливости, координационных способностей и точности движения рук, статической выносливости мышц ног и спины. Совершенствование ведущих для данной группы профессий функций кинестезии, глазомера, концентрации внимания. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: нарушение сна, уплощение стопы.

Рекомендуемые средства ППФП: различные виды ходьбы, прыжки на одной и двух ногах, общеразвивающие упражнения с гантелями, гимнастическими палками, обручами, набивными мячами; лазание по канату и шесту, кувырки вперед и назад, стойка на голове; передачи и ловля мяча, метание мяча в цель; спуски с гор на лыжах; упражнения и эстафеты с расстановкой и сборкой предметов и др.

Рекомендуемые виды спорта: легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на длинные дистанции), баскетбол, гандбол, атлетическая гимнастика, плавание.

2. **Профессии тонких и точных ручных работ** (радиомонтажник, сборщик изделий из мелких деталей, швеи, часовщики и др.)

Требования к профессии: развитие и совершенствование общей выносливости, точности движений, тонкой координации пальцев рук. Совершенствование профессионально важных функций быстроты зрительной реакции, тактильной чувствительности пальцев рук, концентрации внимания, быстроты двигательной реакции. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: кифотическая деформация позвоночника, одностороннее развитие групп мышц, занятых в производственной деятельности.

Рекомендуемые средства ППФП: бег на длинные дистанции, прогибы туловища из положения лежа на животе, жонглирование теннисными мячами, различные способы ведения баскетбольного мяча пальцами рук, броски и метания мяча в цель, верхняя передача в волейболе.

Рекомендуемые виды спорта: легкая атлетика, волейбол, теннис настольный, гандбол.

3. **Профессии транспорта** (водители, машинисты, трактористы и др.).

Требования к профессии: развитие координационных способностей рук и ног, статической выносливости мышц спины. Совершенствование функций быстроты реакции, устойчивости к переключению внимания и др. Профилактика сутулости.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, амортизаторами; ведение баскетбольного мяча с ускорениями и остановками по сигналу, одновременное ведение двух баскетбольных мячей левой и правой руками; бег на короткие дистанции с ускорениями, стартовый разбег.

Рекомендуемые виды спорта: гимнастика, баскетбол, легкая атлетика (бег на короткие дистанции), плавание.

4. Строительные профессии (плотник, каменщик, штукатур, маляр, плиточник и др.).

Требования к профессии: развитие силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и ног; развитие статической выносливости и ловкости; совершенствование вестибулярной устойчивости и способности сохранять равновесие на высоте и ограниченной площади опоры; формирование прикладных навыков лазания по лестнице, канату, шесту, прыжки в глубину из различных исходных положений, передвижение по бревну, по столбикам.

Рекомендуемые средства ППФП: лазанье по вертикальной, наклонной, горизонтальной лестницам, по канату и шесту, перекаты туловища в левую и правую стороны; стойка на голове и руках, стойка на руках; ходьба по ограниченной площади опоры, прыжки в глубину, упражнения с отягощениями и сопротивлениями и др.

Рекомендуемые виды спорта: гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду, тяжелая атлетика, гиревой спорт.

5. Профессии конвейерно-поточного производства (сборщики автомобилей, обувщики, швеи и др.).

Требования к профессии: развитие точности и быстроты движений, ловкости и координационной выносливости, развитие силы мышц плечевого пояса.

Рекомендуемые средства ППФП: бег на короткие дистанции, прыжки с ноги на ногу по разметкам; ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости движения, передачи мяча от груди с отскоком от пола, броски мяча по кольцу; верхняя и нижняя передачи в волейболе; ходьба на лыжах; плавание, армреслинг.

6. Профессии текстильного производства (вязальщицы, крутильщицы и др.).

Требования к профессии: совершенствование координационных способностей, точности и быстроты движений, развитие общей и специальной выносливости мышц ног и спины, развитие подвижности суставов кисти; совершенствование функции зрительного внимания; адаптация к сложным микроклиматическим условиям и др.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, булавами, теннисными мячами; бег с изменениями направления, челночный бег, бег на длинные дистанции; метание мяча и гранаты на заданное расстояние и в цель; спуски на лыжах с гор с поворотами и торможениями; ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости, различные передачи мяча стоя на

месте и в движении; подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий и др.

Рекомендуемые виды спорта: легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба), баскетбол, плавание, настольный теннис, художественная гимнастика.

7. Профессии монтажа, наладки и ремонта оборудования (слесарь по ремонту автотранспорта, слесарь-инструментальщик, слесарь-монтажник, слесарь-сборщик и др.).

Требования к профессии: совершенствование ловкости рук, способности выполнять ударные дозированные движения; развитие статической и динамической выносливости мышц спины, брюшного пресса, ног, силы мышц плечевого пояса; совершенствование чувства равновесия и координационных способностей; закаливание.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, амортизаторами, на гимнастических скамейках и лестницах; комплексы упражнений с отягощениями (штанга, гиря, гантели); разновидности метания мяча, гранаты; элементы спортивных игр на точность и ловкость движений рук; игры на внимание; закаливающие процедуры, плавание и др.

Рекомендуемые виды спорта: легкая атлетика (бег на длинные дистанции), гимнастика, хоккей, лыжные гонки, городошный спорт, плавание.

8. Профессии угольной и горнорудной промышленности (машинист угольного комбайна, электрослесарь шахтного оборудования, машинист шахтного электровоза, проходчик вертикальных стволов, бурильщик и др.).

Требования к профессии: развитие силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины, ловкости, гибкости и подвижности; формирование навыков ползания в различных исходных положениях и условиях; общее закаливание организма.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями в различных исходных положениях; ползание по-пластунски, на боку, на четвереньках; прыжки в длину и высоту с места и др.

Рекомендуемые виды спорта: гимнастика, акробатика, гиревой спорт, плавание, туристско-прикладное многоборье.

9. Профессии операторов пультов управления (оператор, оператор-радист, оператор пульта управления и др.).

Требования к профессии: совершенствование быстроты двигательной реакции, развитие координационных способностей, точности и ловкости отдельных движений, повышение статической силовой выносливости мышц туловища; развитие способности выполнять точные двигательные действия в условиях эмоционального напряжения.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие гимнастические упражнения с палками, обручами, булавами, мячами; упражнения на гимнастических скамейках и лестницах; элементы игры в волейбол, баскетбол,

гандбол; эстафеты с переносами различных предметов, подвижные игры на развитие ловкости и точности двигательных действий и др.

Рекомендуемые виды спорта: баскетбол, гандбол, волейбол, теннис настольный, плавание.

10. Профессии водного транспорта (матрос, моторист, судоводитель, радиооператор судовой и др.).

Требования к профессии: развитие вестибулярной устойчивости, чувства равновесия; совершенствование навыков лазания, прыжков; развитие силы и статической силовой выносливости мышц ног, брюшного пресса, плечевого пояса.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие гимнастические упражнения, повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем; лазанье по канату, шесту, лестнице; передвижения по ограниченной площади опоры; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, акробатические упражнения; плавание различными способами, прыжки в воду с бортика, тумбочки и вышки, ныряние и плавание под водой; упражнения на тренажерах и др.

Рекомендуемые виды спорта: акробатика, прыжки на батуте, прыжки в воду, гимнастика, плавание.

11. Профессии сферы обслуживания (продавцы, кассиры, повара, кулинары, официанты и др.)

Требования к профессии: развитие общей и специальной выносливости мышц ног и спины, развитие точности движений рук, совершенствование функции зрительного внимания. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: постоянное напряжение внимания, значительное нервно-эмоциональное напряжение.

Рекомендуемые средства ППФП: общеразвивающие упражнения, улучшающие деятельность системы дыхания, кровообращения и укрепляющие осанку, а именно гимнастические упражнения с палками, обручами, мечами, упражнения на гимнастических скамейках, передача и ловля меча, элементы спортивных игр на точность и ловкость движений рук, игры на внимание.

Рекомендуемые виды спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба), настольный теннис, гандбол, плавание.

ЛИТЕРАТУРА

Закон Республики Беларусь «Об образовании» 29 октября 1991 г. № 1202-ХІІ (в редакции Закона Республики Беларусь от 19.03 2002 г. № 95-3, от 04.08.2004 №311-3). Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 15 марта 2001 г., № 2/303.

Закон Республики Беларусь «Об общем среднем образовании» 5 июля 2006 г. № 141-3. Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006 г., № 108, 2/1238.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., № 135, 2/1000.

Образовательный стандарт. Общее среднее образование. Естественно-математические и технологические дисциплины, физическая культура (руководящие документы Республики Беларусь). Минск, 1999.

Программа по физической культуре для учащихся V- XI классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная). – Мн., 1999.

Билеты для устных экзаменов по общеобразовательным предметам для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического образования. – Мн., РИПО, 2006.

Билеты для устных экзаменов по общеобразовательным предметам для учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования. – Мн., РИПО, 2006.

Санитарные правила и нормы устройства, содержания и организации учебно-воспитательного процесса и производственного обучения профессионально-технических и средних специальных учебных заведений. СанПиН РБ № 14-121-99.

Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ). – Мн., 2000.

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004г. № 10.

Порядок организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди учащихся общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, колледжей, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений. – Мн., науч.-метод. журнал «Фізічная культура і здароўе», № 3, 1999.

Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию. Методические рекомендации. – Мн., 1999.

Белякова, Р.Н., Овчаров, В.С. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы / Р.Н. Белякова, В.С. Овчаров. Мн., Польша, 1998.

Бельский, И.В. Специфические черты атлетической подготовки в различных видах спорта / И.В. Бельский. Мн., науч.-метод. журнал «Фізічная культура і здароўе», № 1, 2000, С. 43.

Войтехович, В.П. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Методические рекомендации / В.П. Войтехович [и др.]. Минск, 1998.

Гужаловский, А.А., Бойченко, С.Д. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. Минск, 1999.

Дубовский С. Физическому воспитанию школьников – творческую основу / С. Дубовский. Мн., науч.-метод. журнал «Фізічная культура і здароўе», № 2, 2000, С. 80.

Канищев, А.Д., Овчаров, В.С. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Методические рекомендации / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. Минск, 2002.

Канищев, А.Д., Овчаров, В.С. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися. Методические рекомендации / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. Минск, 2002.

Лебедева, Н.Т. Совершенствование школьного образования и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. Мн., науч.-метод. журнал «Фізичная культура і здороўе», № 2, 2000, С. 90.

Овчаров, В.С. Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся. Методические рекомендации / В.С. Овчаров. Минск, 2004.

Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения (методические основы) / Л.А. Смирнова. Мн., науч.-метод. журнал «Фізичная культура і здороўе», № 4, 2000, С. 25.

Фильгина, Е.В. Особенности занятий атлетической гимнастикой с девушками и женщинами / Е.В. Фильгина. Мн., науч.-метод. журнал «Фізичная культура і здороўе», № 1, 2000, С. 48.

Чорбэ, К.И. Проблема моделирования профессиональной готовности специалистов / К.И. Чорбэ. Мн., науч.-метод. журнал «Фізичная культура і здороўе», № 1, 2001, С. 90.