

ПАСТАНОВА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

20 мая 2026 г. № 106

г.Мінск

г.Минск

Об утверждении примерной учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений образования, реализующих образовательные программы высшего образования

На основании части третьей пункта 10 статьи 212 Кодекса Республики Беларусь об образовании Министерство образования Республики Беларусь **ПОСТАНОВЛЯЕТ**:

1. Утвердить примерную учебную программу по учебной дисциплине «Физическая культура» для учреждений образования, реализующих образовательные программы высшего образования (прилагается).

2. Признать утратившей силу типовую учебную программу для учреждений высшего образования, утвержденную первым заместителем Министра образования В.А.Богушем от 27 июня 2017 г. № ТД – СГ. 025/ тип.

3. Настоящее постановление вступает в силу с 1 сентября 2026 г.

Министр

А.И. Иванец

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
20.05.2026 № 106

Примерная учебная программа по учебной дисциплине
«Физическая культура»
для учреждений образования,
реализующих образовательные программы высшего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» определяет систему организационно-методических условий и требований для обеспечения качества физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения в учреждении высшего образования (далее – УВО).

Примерная учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана на основании нормативных правовых документов, регламентирующих организацию физического воспитания обучающихся в УВО, и предназначена в качестве руководства для деятельности кафедр, обеспечивающих преподавание данной дисциплины.

На основе настоящей примерной учебной программы кафедры УВО, отвечающие за преподавание учебной дисциплины «Физическая культура», разрабатывают учебные программы, с учетом специфики образовательной деятельности УВО, требований к профессиональным компетенциям будущих специалистов, материально-технической базы (физкультурно-спортивные сооружения, спортивный инвентарь и спортивное оборудование), кадрового обеспечения кафедры, спортивных традиций и интересов обучающихся.

Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО является формирование у обучающихся социально-личностных компетенций, обеспечивающих направленное использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации данной цели предусматривается решение следующих **задач**:

сформировать целостную систему знаний о научно-биологических, методических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни, их значимости для профессионально-личностного развития;

обеспечить освоение и совершенствование двигательных умений и навыков из различных видов спорта, фитнеса, необходимых для достижения и поддержания оптимального уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

развить двигательные способности и функциональные возможности организма в контексте подготовки к предстоящей профессиональной деятельности, военной службе в рядах Вооруженных Сил;

обеспечить повышение уровня физической подготовленности и содействовать укреплению здоровья, профилактике заболеваний с помощью системного применения средств физической культуры;

сформировать ценностно-мотивационные установки на систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность и осознанную ответственность за сохранение здоровья как профессионально значимого ресурса;

содействовать дальнейшему формированию опыта активной

физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающего непрерывное физическое самосовершенствование;

реализовать потенциал гражданско-патриотического воспитания посредством интеграции в образовательный процесс достижений белорусского спорта, ценностей олимпийского движения и национальных культурных традиций.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Учебная дисциплина «Физическая культура» интегрирована в образовательные программы подготовки специалистов с общим высшим и специальным высшим образованием.

Предметом изучения учебной дисциплины выступают системные закономерности формирования физической культуры личности обучающегося, включая совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности для достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина вносит непосредственный вклад в достижение главной цели высшего образования – подготовку квалифицированных кадров через непрерывное физическое воспитание. При этом она комплексно решает двудединую задачу: способствует не только физическому, интеллектуальному и нравственному развитию личности, но и формирует системные знания и практические навыки, необходимые для профессиональной готовности будущего специалиста.

Физическая культура как целостная система средств, методов и процессов физического воспитания обеспечивает укрепление здоровья обучающихся и способствует созданию у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта и успешному освоению содержания образовательных программ.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- роль и значение физической культуры в развитии личности и профессиональной подготовке специалиста;
- теоретико-методические, гигиенические и организационные основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- методику планирования, дозирования нагрузки и контроля эффективности занятий физическими упражнениями;
- правила безопасности при организации и проведении занятий

физической культурой;

- технические, тактические основы и правила изучаемых видов спорта и направлений фитнеса;
- принципы построения занятий физической культурой, направленных на достижение высокого уровня физической подготовленности;
- историю и традиции отечественного спорта, роль физической культуры в укреплении здоровья и патриотическом воспитании;

уметь:

- применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического состояния;
- выполнять технические приемы и двигательные действия (а также их сочетания и элементы) в рамках изучаемого вида спорта и направления фитнеса в соответствии с методическими требованиями;
- дозировать (нормировать) физическую нагрузку на основе самоконтроля и объективных показателей функционального состояния и здоровья;
- демонстрировать сформированные двигательные умения и навыки при выполнении контрольных упражнений и в соревновательной деятельности;
- использовать индивидуальный и социальный физкультурно-спортивный опыт для достижения личностных и профессиональных целей;
- соблюдать требования и правила безопасности при выполнении физических упражнений и в ходе учебных занятий;
- организовывать и реализовывать самостоятельную двигательную активность для улучшения физического состояния, повышения уровня общей физической и специальной (технической) подготовленности;
- использовать знания о достижениях белорусских спортсменов в процессе гражданско-патриотического самообразования и просветительской деятельности;

иметь навык:

- применения средств физической культуры для адаптации к учебной нагрузке и требованиям будущей профессиональной деятельности;
- использования методов самоконтроля, включающих оценку функционального состояния и уровня работоспособности, а также методами дозирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности;
- ведения здорового образа жизни, включая самостоятельное планирование двигательной активности, восстановление и физическое самосовершенствование;
- популяризации ценностей отечественного спорта и здорового образа жизни в студенческой среде;
- применения современных методик занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, включая развитие и поддержание двигательных способностей, совершенствование техники двигательных действий, профилактику заболеваний;
- соблюдения правил безопасности при проведении занятий,

профилактики травматизма и оказания первой помощи при повреждениях, связанных с физической нагрузкой;

- организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, включая подготовку, судейство, учет и отчетность;

- поддержания уровня общей физической подготовленности, соответствующего установленным нормативным требованиям примерной учебной программы дисциплины «Физическая культура», обеспечивающего укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям и стрессовым факторам, а также функциональную готовность к успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Общее количество часов, отведенных на изучение учебной дисциплины

Физическое воспитание обучающихся при получении общего высшего и специального высшего образования в дневной форме получения образования осуществляется на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обязательные учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с учебно-программной документацией на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах (кроме выпускных) – в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю. Факультативные занятия, направленные на физическое развитие обучающихся, включаются в учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (кроме выпускных курсов). Факультативные занятия в обязательном порядке включаются в расписание учебных занятий.

Решение о включении учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в учебный план учреждения образования по специальности на выпускном курсе принимает УВО исходя из специфики реализации образовательных программ, наличия спортивной инфраструктуры и преподавательских кадров, желания обучающихся продолжить освоение содержания учебной дисциплины.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Физическая культура» устанавливается учебным планом учреждения образования по специальности и определяется количеством недель теоретического обучения.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» строится на современных методологических подходах, обеспечивающих единство обучения, воспитания и развития личности. Содержание учебной программы реализуется через интеграцию образовательного, оздоровительного и профессионально-прикладного компонентов физической культуры. Основой организации образовательного процесса является дифференцированный подход с распределением

обучающихся по группам для занятий физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и спортивных интересов. Методическое обеспечение учебной дисциплины предусматривает последовательное формирование теоретических знаний, методических умений и практических навыков физкультурно-спортивной деятельности. Важнейшим условием эффективности образовательного процесса является соблюдение преемственности содержания учебного материала в течение всего периода обучения. Особое внимание уделяется реализации здоровьесберегающего подхода и строгому соблюдению правил безопасности при проведении учебных занятий.

Распределение обучающихся по группам для занятий физической культурой

На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся получают заключение, определяющее принадлежность к одной из следующих групп для занятий физической культурой: основной, подготовительной, специальной медицинской группе, группе лечебной физической культуры.

Кафедра, осуществляющая преподавание учебной дисциплины «Физическая культура», на основании медицинских заключений формирует соответствующие учебные группы: основные, подготовительные, специальные медицинские группы (далее – СМГ). При наличии необходимых условий в УВО могут быть дополнительно организованы группы лечебной физической культуры (далее – ЛФК).

Из числа обучающихся всех курсов могут формироваться основные учебные группы для занятий видами спорта (основная учебная группа для занятий видами спорта). Допускается включение в основную учебную группу для занятий видами спорта обучающихся подготовительной группы, не имеющих противопоказаний к занятиям избранным видом спорта, после дополнительного медицинского обследования.

Списки обучающихся, распределенных на основании медицинских справок по учебным группам для занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» (основные, основные для занятий видами спорта, подготовительные, СМГ, ЛФК), утверждаются приказом (распоряжением) руководителя УВО или курирующего проректора ежегодно в начале учебного года.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

В течение учебного года обучающиеся могут быть перераспределены в другую учебную группу на основании медицинского заключения.

Учебные занятия с обучающимися СМГ проводятся педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку, отдельно от основных и подготовительных учебных групп в соответствии с учебной программой, разрабатываемой в УВО.

Не допускается проведение практических занятий одним преподавателем одновременно в двух и более СМГ, а также проведение занятий СМГ совместно с обучающимися основных и подготовительных учебных групп.

Наполняемость групп для занятий физической культурой и спортом

Основные и подготовительные учебные группы. Наполняемость основных и подготовительных учебных групп устанавливается от 4 до 30 человек. Наиболее оптимальным является состав группы от 20 до 25 человек. По решению УВО для обеспечения безопасного проведения занятий и соблюдения санитарных норм и правил возможно формирование наполняемости групп в зависимости от планово-расчетного показателя по количеству лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и режимам эксплуатации отдельных физкультурно-спортивных сооружений¹. Рекомендуемая наполняемость учебной группы при занятиях плаванием – до 15 человек при соблюдении установленных законодательством норм.

Допускается комплектование и совместное проведение учебных занятий с обучающимися основной и подготовительной групп при условии обеспечения дифференцированного подхода в распределении физической нагрузки и соблюдения медицинских рекомендаций для обучающихся по показаниям и противопоказаниям к выполнению физических упражнений.

Формирование **основных учебных групп для занятий видами спорта** осуществляется на основании решения руководителя УВО с учетом наличия материально-спортивной базы, кадровых ресурсов, пожеланий обучающихся.

Группы для занятий видами спорта подразделяются на:

- основные учебные группы для занятий видами спорта начальной спортивной подготовки (далее – НСП);
- основные учебные группы для занятий видами спорта спортивной подготовки (далее – СП).

Наполняемость НСП составляет 20-30 человек, СП – 10-20 человек. Наполняемость НСП и СП определяется с учетом санитарно-эпидемиологических требований и необходимости создания безопасных условий при организации образовательного процесса. По согласованию с учредителем УВО может быть установлена иная наполняемость СП, но не менее 50% от указанной.

В состав НСП зачисляются обучающиеся дневной формы обучения, желающие заниматься определенным видом спорта, имеющие хорошую физическую подготовленность. В случае превышения количества желающих для зачисления в НСП, отбор обучающихся проводится по лучшим результатам сдачи нормативов физической и технической подготовленности. Контрольные упражнения разрабатываются кафедрами УВО для определения

¹ Инструкция о классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь и требованиях к их работе : пост. М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 04 авг. 2025 г. № 28.

уровня специальной физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

В состав СП зачисляются обучающиеся, имеющие спортивные звания, разряды или входящие в сборную команду УВО по избранному виду спорта.

Формирование групп спортивного учебного отделения

№ п.п.	Спортивная квалификация	Численность учебной группы* (чел.)	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год (не более)
1	Группы начальной спортивной подготовки	20-30	4-6	140-240
2	Группы спортивной подготовки	10-20	6-8	240-320

Учебные занятия в НСП и СП проводятся по одному или нескольким смежным видам спорта.

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры при согласовании со спортивным клубом, деканатом и учебным отделом УВО могут быть переведены на индивидуальный учебный план.

Специальные медицинские группы и группы лечебной физической культуры. Наполняемость СМГ должна составлять не более 12 обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья в соответствующую группу.

Обучающиеся ЛФК осваивают практический раздел под руководством медицинских работников в организациях здравоохранения или в УВО при наличии соответствующей лицензии и квалифицированных специалистов. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к ЛФК, могут быть включены в списочный состав СМГ (без учета общей наполняемости СМГ), так и в отдельно сформированные учебные группы для формирования знаний и методических умений, а также последующей аттестации, но без участия в практических учебных занятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» имеет комплексный характер и направлен на системное формирование физической культуры личности, укрепление здоровья и обеспечение психофизической готовности обучающегося к будущей профессиональной деятельности. Учебный материал состоит из теоретического и методико-практического разделов.

Теоретический раздел обеспечивает научно-методологическую основу достижения цели и решения задач учебной дисциплины «Физическая культура». Данный раздел предназначен для формирования у обучающихся системных и прочных знаний, которые образуют фундамент для осознанной, эффективной и безопасной физкультурно-спортивной деятельности. На основе знаний происходит трансформация практического опыта

в устойчивые компетенции в области физической культуры и спорта.

Объем теоретической подготовки определяется учебной программой учреждения образования по учебной дисциплине «Физическая культура», учебным планом учреждения образования по конкретной специальности.

Формат организации образовательного процесса по теоретическому разделу определяется кафедрой, отвечающей за преподавание учебной дисциплины «Физическая культура».

Рекомендуется реализация теоретического раздела на практических занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» путем выделения времени на обсуждение отдельных вопросов теоретической подготовки. Распределение теоретических вопросов по практическим занятиям и объем теоретического раздела отражается в учебной программе по учебной дисциплине «Физическая культура».

Освоение содержания теоретического раздела может реализовываться также посредством введения в учебном плане учреждения образования по специальности наряду с практическими занятиями лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» из расчета не более 4 часов в семестр.

Кафедра УВО осуществляет подбор содержания учебного материала (виды спорта и виды фитнеса) исходя из наличия необходимого материально-технического обеспечения (спортивных сооружений, инвентаря, оборудования) и направленности образовательного процесса на подготовку обучающихся к выполнению требований текущей и промежуточной аттестации (тестирование физической подготовленности, контроль технической подготовленности). Рекомендуется регулярная актуализация содержания методико-практического раздела на основе учета интересов и потребностей обучающихся в физкультурной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОСНОВНЫХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Примерное распределение учебного материала в основных и подготовительных учебных группах

Содержание учебного материала	1 курс		2 курс		3 курс и далее		
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Факультативные практические занятия
1. Теоретический раздел	4		4		2		
2. Методико-практический раздел		128		128		64	70
Легкая атлетика		48		46		22	
Спортивные игры		30		34		14	
Лыжные гонки*		12		10		6	
Плавание*		18		16		8	
Гимнастика**		6		8		4	

Содержание учебного материала	1 курс		2 курс		3 курс и далее		
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Факультативные практические занятия
Виды фитнеса		12		12		6	
Профессионально-прикладная физическая подготовка		2		2		4	
3. Контрольные и оценочные мероприятия		8		8		4	
Всего		140		140		70	70

Примечание:

* – при отсутствии условий для проведения занятий возможно перераспределение часов на циклические виды спорта или виды фитнеса;

** – возможна замена на аэробику и ее разновидности, силовые виды фитнеса.

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в системе высшего образования Республики Беларусь

Понятие и место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе высшего образования; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; цели и задачи учебной дисциплины; организация занятий в группах по физической культуре; формы контроля; зачетные требования, права и обязанности студентов; требования безопасности при выполнении физических упражнений.

Тема 2. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия

Понятие здоровья и здорового образа жизни; основные факторы, влияющие на здоровье студентов; структура здорового образа жизни (двигательная активность, питание, сон, режим труда и отдыха, личная гигиена, профилактика вредных привычек); значение здорового образа жизни для профессионального и личностного становления.

Тема 3. Естественнонаучные основы физического воспитания

Социально-биологические основы физической культуры; краткая характеристика сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной и других систем организма; реакции организма на физическую нагрузку; двигательный режим студента; понятия тренированности, утомления и восстановления.

Тема 4. Методики развития двигательных способностей

Понятие «двигательные способности»; постановка задач, выбор средств, методов, определение величины нагрузки для развития силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости), общей и специальной выносливости, активной и пассивной гибкости.

Тема 5. Физическое развитие и формирование телосложения

Типы телосложения; влияние регулярных занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и работоспособность;

основы рационального питания при занятиях физическими упражнениями; допинг и его отрицательное влияние на здоровье и спортивную деятельность.

Тема 6. Самостоятельные занятия, цифровизация и фитнес-технологии в физической культуре

Задачи и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями; построение самостоятельных занятий; ориентировочные параметры интенсивности (частота пульса, субъективная оценка нагрузки); использование мобильных фитнес-приложений, трекеров активности, электронных дневников и онлайн-платформ для планирования, мониторинга и анализа физической активности и физической подготовленности.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Понятие, цель и задачи ППФП; связь профессиональных требований с уровнем физической и психофизиологической подготовленности; основные компоненты ППФП (виды труда, условия и режим труда и отдыха); общие подходы к подбору средств ППФП с учетом профиля подготовки; формы реализации ППФП в учебных и внеучебных занятиях.

Тема 8. Физическая культура и спорт как социальное явление. Международное и студенческое спортивное движение

Сущность физической культуры как социального явления; основные функции физической культуры; спорт высших достижений, массовый и студенческий спорт; участие Республики Беларусь в международных соревнованиях; роль университетского спорта.

Методико-практический раздел

Методико-практический раздел включает методическую и практическую подготовку и реализуется в форме учебных занятий в соответствии с учебным планом учреждения образования по специальности.

Выбор видов спорта, фитнеса для реализации в образовательном процессе осуществляется с учетом необходимой материально-технической базы УВО, наличием специалистов, обладающих квалификацией для преподавания выбранного вида спорта, фитнеса, а также интересов и потребностей обучающихся.

По инициативе кафедры перечень видов спорта может быть расширен. Основанием является развитие и популяризация видов спорта, которые включены в программу Республиканской универсиады (спортивные единоборства, спортивное ориентирование, пауэрлифтинг, гиревой спорт, танцевальная аэробика, гребля, тяжелая атлетика, армрестлинг, туризм, шахматы и др.), а также другие виды спорта, имеющие высокую популярность среди студенческой молодежи (тайский бокс, таэквондо, велоспорт, триатлон, чирлидинг, стрельба, прикладные виды спорта и др.).

Рекомендуемые виды спорта

Легкая атлетика

Общеразвивающие и специальные упражнения в соответствии с видом легкой атлетики. Выполнение контрольных нормативов.

Занятия ориентированы на достижение оздоровительных эффектов на развитие двигательных способностей. Выполняются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на подготовку к легкоатлетическим видам.

Ходьба: оздоровительная, спортивная ходьба.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег 30, 60, 100 м. на технику и результат. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Непрерывный медленный бег. Эстафеты.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега (способ «согнув ноги») на технику и результат, прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метания: метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега.

Обучающиеся осваивают и выполняют упражнения на технику и результат, участвуют в учебных легкоатлетических соревнованиях.

Спортивные игры

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие и совершенствование координации, быстроты, скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости. Освоение и совершенствование технико-тактических действий и взаимодействий. Применение изученных технических и тактических приемов в учебных, товарищеских и контрольных играх, игровых заданиях.

Баскетбол, баскетбол 3×3

Стойки, передвижения, ведения мяча, передачи мяча (двумя и одной рукой), броски с места и в движении. Изучение тактических действий в нападении и защите. Освоение групповых взаимодействий в парах и тройках.

Волейбол, пляжный волейбол

Стойки и передвижения, подачи (прямая нижняя, прямая верхняя), прием и передача мяча руками сверху и снизу, атакующий удар. Формирование представлений о построении игроков для приема подачи, командных действий в нападении и защите.

Футбол, мини-футбол

Ведения мяча, короткие и средние передачи, приемы и остановка мяча, удары. Разучивание простых тактических взаимодействий: «игра в стенку», «забегание», «игра в одно касание», выход в свободную зону, перестроения в обороне и атаке. Отработка технико-тактических связок.

Гандбол

Передвижения игрока, ловля и передачи мяча, броски в опорном положении и в прыжке. Разучивание действий в нападении и защите, формирование базовых командных взаимодействий.

Теннис, настольный теннис, бадминтон

Хваты ракетки, передвижения игрока, подачи и удары. Разучивание

тактики одиночной и парной игры, выбора позиции, начальных приемов игры у сетки.

Лыжные гонки

Применение знаний о правилах безопасности, температурных режимах и требованиях к экипировке при организации и проведении занятий по лыжной подготовке. Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника передвижения по различному рельефу. Прохождение дистанции разной протяженности.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Ступающий и скользящий шаги, классические ходы (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный). Спуски, подъемы и способы торможений. Передвижение по равнинной местности в медленном темпе.

Плавание

Применение знаний о правилах безопасности при организации и проведении занятий по плаванию. Формирование учебных групп по уровню плавательной подготовленности. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде. Контроль освоения навыков плавания.

Формирование начальных навыков плавания (знакомство со свойствами воды, погружение, всплытие, лежание, скольжение, дыхание). Освоение техники плавания кролем на груди и на спине, основ плавания брассом. Изучение стартов и поворотов.

Гимнастика

Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, гибкости и координационных способностей. Обучение технике страховки и само страховки. Отработка и совершенствование базовых элементов. Совершенствование техники и комбинационной подготовленности.

Освоение и совершенствование строевых приемов и команд, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). Освоение и совершенствование техники акробатических элементов: кувырки вперед и назад; «мост»; стойка на лопатках («березка»); перекуты. Выполнение вольных упражнений, включающих простейшие связки из изученных элементов. Освоение и совершенствование упражнений на гимнастической скамейке (гимнастическом бревне) (равновесие, ходьба, повороты, выпады, подскоки), висы и упоры на гимнастической стенке и перекладине (низкой и высокой), опорные прыжки через козла или коня (согнув ноги, ноги врозь). Выполнение простых комбинаций из освоенных элементов.

Рекомендуемые виды фитнеса

В структуру фитнеса, представленную в данном разделе, входят аэробные программы, ориентированные на развитие общей выносливости;

силовые виды, направленные на формирование силовых способностей и повышение стабилизационной функции глубоких мышечных структур; коррекционно-оздоровительные программы, обеспечивающие профилактику и устранение нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости; восточные фитнес-системы, основанные на дыхательных технологиях, координированных циклических двигательных действиях и методах регулятивного воздействия на функциональное состояние организма.

1. Аэробика и ее разновидности

1.1. Базовая аэробика

Освоение базовых упражнений аэробики, выполняемых под музыкальное сопровождение (базовые шаги, движения рук, махи, повороты, прыжки, бег на месте). Изучение двигательных действий низкоударного и высокоударного характера. Регулирование интенсивности нагрузки изменением темповых и ритмических характеристик музыкального сопровождения. Постепенное усложнение учебного материала, переход от простых шагов к комбинациям и связкам с повышенной координационной сложностью. Построение связок и комплексов.

1.2. Танцевальная аэробика

Использование элементов традиционных танцевальных стилей для развития чувства ритма и согласованности движений. Особенности хореографии: латина, ча-ча-ча, самба, джаз-танец, фокстрот и другие стилизованные формы классической танцевальной аэробики. Освоение характерных шагов, движений туловища и рук.

Изучение современных и этнических танцевальных направлений: фанк, хип-хоп, ривер-данс, белли-данс, кантри, танго, рок-н-ролл, классик-дэнс. Освоение базовых элементов стиля, ритмического рисунка, пластики и взаимодействия с пространством. Формирование танцевальных связок с использованием принципов аэробной тренировки.

1.3. Степ-аэробика

Освоение основных шагов и движений на степ-платформе, изучение техники безопасного подъема и спуска. Применение степ-платформы в различных положениях (горизонтальное, вертикальное).

Повышение сложности за счет модификаций движений, изменения темпа, направления, уровня воздействующей нагрузки. Формирование связок и композиционных блоков с последующей их интеграцией.

Применение танцевальной хореографии в степ-программах под музыкальное сопровождение различных стилей.

Интервальный степ: сочетание аэробных и силовых упражнений (с использованием степ-платформы, гантелей и дополнительного оборудования).

1.4. Аквааэробика

Обучение безопасному выполнению упражнений в бассейне. Освоение базовых движений: ходьба и бег в воде, толчки, махи, прыжки, движения рук с сопротивлением. Использование специального оборудования (аква-гантели,

пояса, доски, нудлсы). Регулирование интенсивности за счет глубины погружения, сопротивления плотности воды, скорости движений и амплитуды.

Чередование периодов интенсивной нагрузки и восстановления с применением упражнений различной направленности (силовых, координационных, на выносливость). Применение элементов танцевальных направлений в водной среде (латина, джаз, фанк). Развитие чувства ритма и согласованности движений.

2. Силовые виды фитнеса

2.1. Кор-тренировка

Педагогическое тестирование функционального состояния и качества функционирования мышц-стабилизаторов пояснично-тазобедренного комплекса. Функциональные скрининги с использованием приседания, выпада и планки, оценка постурального баланса, тесты на стабильность корпуса в статических и динамических режимах. Устранение выявленных двигательных компенсаций и мышечного дисбаланса посредством последовательного выполнения корригирующих упражнений, дифференцируемых по степени сложности, объему и интенсивности воздействий.

Снижение чрезмерного тонуса мышц посредством прокатывания миофасциальным роликом задней группы мышц голени, бедра, широчайших мышц спины, аддукторов, сгибателей бедра, средней ягодичной, грушевидной мышцы и мышц, выпрямляющих позвоночник. Повышение растяжимости гиперактивных мышц, активация недостаточно активных мышечных групп с использованием упражнений «плечевой мост», «охотничья собака», жим Паллофа, сгибание голени и бедра с эспандер-резинкой, гиперэкстензия, «кобра», отведение ноги в сторону из различных исходных положений.

Интеграция двигательных паттернов через приседания у стены с фитболом и жимом над головой, степ-ап с гантелями, линейные выпады, полуприсед с жимом гантели, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на стабильной и нестабильной поверхности. Статические удержания в различных вариантах планки, динамические упражнения с контролем нейтрального положения позвоночника «лодочка», «русский твист», подъем таза, двойное и боковое скручивание, «уголок», комплексы на нестабильной опоре для повышения силовой выносливости отстающих мышц-стабилизаторов таза, бедра и позвоночника. Темп и ритм выполнения динамических упражнений.

2.2. Бодибилдинг

Оценка компонентного состава массы тела, индекса массы тела. Определение силовых способностей.

Обучение с последующим совершенствованием и закреплением техники выполнения базовых и изолирующих физических упражнений, выполняемых как в тренажерных устройствах, так и со свободными отягощениями.

Изучение и применение на практике основных тренировочных

принципов и методик бодибилдинга с целью увеличения мышечной массы.

Развитие собственно-силовых способностей: задачи, средства, методы, параметры объема и интенсивности направленных физических нагрузок.

2.3. Кроссфит

Циклическая кроссфит-тренировка. Выполнение интервальным и непрерывным методами комплексов физических упражнений, направленных на повышение аэробной выносливости.

Гимнастическая кроссфит-тренировка. Выполнение интервальным методом комплексов физических упражнений, включающих преимущественно элементы гимнастики (подтягивания, сгибание/разгибание рук в упоре лежа на параллельных брусьях, кольцах, стойках, медболах, прыжки, упражнения с использованием собственного веса тела), направленных на развитие силы, гибкости, координации, выносливости и повышение уровня функциональной подготовленности.

Тяжелоатлетическая кроссфит-тренировка. Освоение и совершенствование техники выполнения базовых тяжелоатлетических физических упражнений и упражнений с отягощениями: рывок штанги, толчок штанги, трастер (кластер) со штангой, гирей, гантелью, медболом и др. Выполнение интервальным методом комплексов, преимущественно состоящих из тяжелоатлетических упражнений и направленных на развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.

Кроссфит-тренировки комплексной направленности. Выполнение интервальным методом смешанных комплексов физических упражнений, включающих элементы тяжелой атлетики, гимнастики и циклических нагрузок (бег, прыжки через скакалку, упражнения с медболом, тренажерами и др.). Комплексы направлены на всестороннее и гармоничное развитие двигательных способностей. Формирование устойчивой функциональной подготовленности и общей физической работоспособности в условиях высокоинтенсивной тренировки.

3. Циклические виды фитнеса

3.1. Оздоровительная ходьба и бег

Освоение техники оздоровительной ходьбы и бега (осанка, физиологические изгибы позвоночника, перекал стопы с пятки на носок, длина шага, согласование работы рук и ног). Изучение особенностей выполнения ходьбы и бега в равномерном и переменном темпе по различному рельефу местности.

Освоение способов регулирования нагрузки за счет изменения скорости передвижения, длительности и протяженности дистанции с использованием непрерывного, интервального и переменного методов. Формирование навыков контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений, уровню субъективного утомления, частоте и глубине дыхания. Обучение применению простых методик самоконтроля (подсчет пульса, «разговорный тест» и др.) для выбора адекватной интенсивности с учетом уровня подготовленности.

Разработка и применение оздоровительных программ ходьбы и бега.

3.2. Скандинавская ходьба

Изучение требований к подбору палок (длина, материал, рукоятка, темляк, наконечники), обуви и одежды для занятий скандинавской ходьбой в различные сезоны года. Формирование навыков использования палок на разных типах покрытия (асфальт, грунт, снег, трава) с учетом применения резиновых насадок или острых наконечников.

Освоение базовой техники скандинавской ходьбы с применением специальных палок (подбор оптимальной длины палок, постановка палок под углом к опоре, формирование диагонального шагового паттерна с согласованной работой рук и ног, предотвращение чрезмерного наклона туловища вперед). Обучение технике отталкивания палками.

Освоение методов дозирования нагрузки за счет выбора длины и профиля маршрута (ровная местность, подъемы, спуски), изменения темпа ходьбы и длительности интенсивных отрезков.

4. Виды фитнеса коррекционно-оздоровительной направленности

4.1. Пилатес

Освоение базовых принципов пилатеса, включающих контроль мышечного центра стабилизации, поддержание нейтрального положения позвоночника, плавность и точность двигательных действий, а также согласование дыхания и мышечного усилия. Изучение дыхания в нижнебоковые отделы грудной клетки как основы правильного выполнения упражнений. Формирование навыка активации глубоких мышц-стабилизаторов, таких как поперечная мышца живота, многораздельные мышцы позвоночника и мышцы тазового дна, при отсутствии избыточного напряжения поверхностных мышечных групп.

Отработка техники выполнения фундаментальных упражнений: «сотня», «перекат назад», «ножницы», «круг одной ногой», «лодочка». Постепенное усложнение двигательных комбинаций, повышение координационной сложности, увеличение длительности и амплитуды упражнений. Поддержание нейтрального положения позвоночника без избыточного лордоза, сохранение удлиненной оси тела, симметричная активация глубоких мышц-стабилизаторов и устойчивый ритм дыхания, согласованный с фазами движения.

Применение пилатеса для укрепления глубоких мышц, формирующих правильное положение позвоночника. Использование статических («планка», «боковая планка», «поза стола») и динамических упражнений (сегментарный подъем позвоночника, плавные движения с контролем таза) для развития силовой выносливости мышц спины, живота и тазобедренного пояса. Коррекция нарушений осанки (сутулость, плоская спина) через активизацию глубоких стабилизаторов позвоночника и контролируемое растягивание мышечных групп с гипертонусом (грудные мышцы, поясничный отдел) за счет сознательного вытяжения позвоночника и координации дыхания.

4.2. Фитнес-йога

Формирование правильного положения осей тела в статических положениях и в движении. Освоение принципов безопасного выполнения асан, включающих: расслабление, осевое вытяжение (декомпрессию) позвоночника, сохранение физиологических изгибов и предотвращение избыточного лордоза и кифоза. Применение полного дыхания, основанного на диафрагмальных и грудных паттернах. Использование виньяс – согласованных с дыханием плавных переходов между асанами.

Освоение основных групп асан: в положении стоя и в положении сидя или лёжа на полу (наклоны, прогибы, скручивания, балансы). Совершенствование за счет расслабления, улучшения сенсомоторной регуляции, снижения мышечной активности и равномерного распределения нагрузки, что должно отразиться в постепенном увеличении амплитуды движений, длительности удержания позы, согласованной активации мышц-стабилизаторов.

Использование асан направлено на улучшение сенсомоторной регуляции, устранение хронического мышечного напряжения в грудном и поясничном отделах, активацию глубоких и поверхностных мышц туловища, повышение подвижности позвоночника. Применение дыхательных упражнений и статических поз с акцентом на расслаблении позволит снизить эмоциональное напряжение, улучшить концентрацию внимания и восстановить общее психофизиологическое состояние.

4.3. Стретчинг

Изучение влияния статического и динамического растягивания на мышцы, связки и фасциальные структуры; особенности пассивного, активного, изометрического растягиваний. Контроль амплитуды для предотвращения травм и постепенного увеличения подвижности суставов.

Статический стретчинг: длительное удержание положений с постепенным увеличением амплитуды. Динамический стретчинг: плавные контролируемые движения, выполняемые в полном или увеличивающемся диапазоне. Формирование комплекса упражнений для основных мышечных групп (мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы, приводящие мышцы, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы голени).

Использование упражнений на растягивание для снятия мышечного напряжения, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекции дисбаланса тонуса между мышцами. Включение упражнений на увеличение подвижности суставов. Применение стретчинга как средства восстановления после силовых и аэробных нагрузок.

4.4. Футбол-тренинг

Изучение свойств футбола как нестабильной опоры, развитие равновесия, улучшение работы глубоких мышц-стабилизаторов. Освоение основных исходных положений: сидя, лежа, упор руками/ногами на мяче. Контроль положения позвоночника и дыхательных паттернов при выполнении упражнений.

Выполнение стато-динамических упражнений (перекаты, подъемы таза,

планки на фитболе, разгибания спины, скручивания, приседания с опорой на мяч). Развитие силовой выносливости и координации движений. Использование дополнительного оборудования: гантелей, эластичных лент.

Применение упражнений на повышение подвижности позвоночного столба, удлинение мышечных групп с повышенным тонусом и снижение напряжения в мышечно-фасциальных линиях. Использование фитбола для постепенного вытяжения и улучшения постурального баланса, а также устранения локальных мышечно-фасциальных ограничений. Формирование навыков поддержания физиологически правильной осанки.

5. Восточные оздоровительные системы

5.1. Оздоровительное ушу

Освоение цзибеньгун (базовой техники), выполнение основных перемещений, движений тела и рук без акцентированной силовой нагрузки. Развитие координации движений.

Применение традиционных упражнений ушу для улучшения подвижности суставов, эластичности мышц, связок и сухожилий. Использование регламентированных двигательных циклов с контролируемой амплитудой для укрепления мышц ног, таза, спины и плечевого пояса.

Изучение простых комплексов, не имеющих соревновательной направленности и ориентированных на согласованность двигательных действий, совершенствование дыхательной регуляции и концентрацию внимания. Выполнение связок, построенных на чередовании плавных и акцентированных движений.

5.2. Тайцзицюань

Формирование начальных навыков управления положением тела, включая рациональное распределение центра тяжести и выполнение переходов между позами при сохранении контроля дыхания. Выполнение медленных, координированных движений в полном доступном объеме амплитуды.

Использование циклических, ритмически организованных движений для снижения избыточного мышечного напряжения, повышения подвижности позвоночного столба и улучшения психофизиологического состояния. Применение элементов тайцзицюань с целью повышения стрессоустойчивости и улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Овладение укороченными и адаптированными комплексами (8 форм, 24 формы). Постепенное освоение последовательности движений с акцентом на поддержание равновесия, плавность траекторий и непрерывность выполнения. Формирование координации движений, концентрации внимания и контроля дыхания как основных характеристик техники.

5.3. Цигун

Изучение системы цигун, направленной на повышение подвижности суставов, предусматривает последовательное выполнение упражнений с малой и средней амплитудой.

Развитие гибкости, устойчивости, силы глубоких мышц и совершенствование внутримышечной и межмышечной координации путем изучения базовых комплексов цигун Бадуаньцинъ (8 кусков парчи) и Ицзицинъ (канон об изменении мышц и сухожилий). Выполнение упражнений в положении стоя, сидя и в динамических режимах с контролируемой амплитудой и плавностью движений.

Освоение различных видов дыхания, включая диафрагмальное, нижнее и смешанное, выполняемых в статических положениях тела и динамических режимах. Обеспечение согласованности дыхания и движения как основы регуляции функционального состояния. Формирование навыков контролируемой активации глубоких мышечных структур и нормализация дыхательной функции.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОСНОВНЫХ УЧЕБНЫХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВИДАМИ СПОРТА

Примерное распределение учебного материала в основных группах для занятий видами спорта

Содержание учебного материала	Виды учебных групп					
	НСП		НСП, СП-240*		СП-320*	
	Лекции	Практические занятия**	Лекции	Практические занятия**	Лекции	Практические занятия**
1. Теоретический раздел	4		4		4	
2. Методико-практический раздел (основы спортивной тренировки)		132		228		308
Общая физическая подготовка		16		28		28
Специальная физическая подготовка		32		44		48
Техническая подготовка		50		86		110
Тактическая подготовка		20		40		70
Психологическая подготовка		6		14		30
Проведение занятий в качестве помощника преподавателя		4		6		12
Инструкторская и судейская практика по видам спорта		4		10		10
3. Контрольные и оценочные мероприятия		4		8		8
Тестирование физической и технической подготовленности		2		6		6
Контроль функционального состояния		2		2		2
Всего		140		240		320

Примечание:

* – количество часов зависит от уровня спортивной квалификации обучающихся;

** – с учетом двух часов факультативных занятий в неделю, начиная с третьего курса.

Теоретический раздел

Тема 1. Требования к организации и проведению учебных занятий по виду спорта.

Тема 2. Правила безопасности и профилактика травматизма на учебных занятиях по виду спорта. Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка. Гигиена занятий, режим дня и питания.

Тема 3. История возникновения и развития вида спорта. Современное состояние и тенденции развития вида спорта в мире и Республике Беларусь.

Тема 4. Правила вида спорта и методика судейства спортивных соревнований по видам спорта.

Тема 5. Основы методики обучения и спортивной тренировки в виде спорта. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дополнительно могут использоваться содержание тем теоретического раздела для основных и подготовительных учебных групп.

Методико-практический раздел

Выбор содержания учебного материала методико-практического раздела осуществляется на основе содержания учебных программ по видам спорта дополнительного образования детей и молодежи, учебных программ по видам спорта для специализированных учебно-спортивных учреждений, с учетом уровня спортивной подготовленности занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СМГ Примерное распределение учебного материала в специальных медицинских группах

Содержание учебного материала	1 курс		2 курс		3 курс и далее		
	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Лекции	Практические занятия	Факультативные практические занятия
1. Теоретический раздел	4		4		2		
2. Методико-практический раздел*		128		128		64	70
Легкая атлетика		40		40		14	
Спортивные игры		22		22		12	
Лыжные гонки**		12		12		6	
Плавание**		18		18		8	
Гимнастика**		14		14		6	
Виды фитнеса		20		20		14	
Профессионально-прикладная физическая подготовка		2		2		4	
3. Контрольные и оценочные мероприятия		8		8		4	
Всего		140		140		70	70

Примечание:

* – содержание подбирается с учетом медицинских показаний, ограничений и

противопоказаний к применению физической нагрузки;

** – при отсутствии условий для проведения занятий возможно перераспределение часов на спортивные игры или виды фитнеса.

Теоретический раздел

Используется содержание тем теоретического раздела для основных и подготовительных учебных групп.

Методико-практический раздел

Применение средств различных видов спорта в работе с обучающимися СМГ должно осуществляться с учетом индивидуальных показателей здоровья и характера заболеваний. Все занятия носят щадящий характер с дозированной нагрузкой, исключающей перенапряжение и переутомление.

В процессе занятий особое внимание уделяется формированию правильной осанки, развитию координации движений и функций дыхательной системы. Занятия завершаются упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

Изучение элементов видов спорта на учебных занятиях с обучающимися СМГ должно начинаться с освоения правил безопасного поведения и особенностей нормирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья занимающихся.

Рекомендуемые виды спорта

Легкая атлетика

Освоение основных методик контроля физической нагрузки (пульсометрия, шкала субъективного восприятия нагрузки) при занятиях циклическими видами легкой атлетики.

Ходьба. Дозированная ходьба в медленном (60–80 шаг/мин), среднем (80–100 шаг/мин), быстром (100–120 шаг/мин) темпе. Ходьба на заданное расстояние или время с заданной скоростью. Оздоровительная и спортивная ходьба.

Бег. Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег с использованием непрерывного (с темпом 6-8 мин/км), повторного и интервального методов.

Метания. Метание теннисного мяча, мяча 150 г с места по коридору 10 м на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 15–18 м. Броски набивного мяча (1 кг): из-за головы двумя руками в исходных положениях сидя и стоя; двумя руками от груди; одной рукой от плеча; назад, броском с двух рук.

Спортивные игры

Применение полученных навыков технических действий спортивной игры в подвижных играх и низкоинтенсивных эстафетах. Проведение учебных игр с использованием облегченного инвентаря, уменьшением размеров площадки, снижением длительности игры, увеличением количества замен игроков.

Баскетбол, баскетбол 3×3

Освоение игровых приемов (элементы техники передвижений, держания, ловли, передач, ведения и бросков мяча). Отработка взаимодействия в парах. Разучивание индивидуальных действий и групповых взаимодействий в парах и тройках (отдал – ворвись, скрестный ход, большая и малая восьмерка).

Волейбол

Освоение стоек и способов перемещения по площадке. Разучивание техники приема и передачи мяча руками сверху и снизу. Закрепление нижней прямой и укороченной подачи через сетку. Отработка расположения игроков при приеме подачи и базовых командных действий.

Теннис, настольный теннис, бадминтон

Освоение хвата ракетки, основных стоек и способов перемещений. Разучивание техники выполнения подач и ударов с лета и с отскока. Закрепление тактических основ парной игры. При обучении техническим элементам акцент на развитие координационных способностей и реакции на движение.

Лыжные гонки

Изучение особенностей занятий физическими упражнениями в условиях низких температур. Строевые команды и упражнения с лыжами и на лыжах. Техника передвижения: ступающий и скользящий шаг. Классические лыжные ходы (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный). Спуски на лыжах в различных стойках с пологих склонов и подъемы на лыжах («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Простейшие способы торможения. Техника передвижения по различному рельефу. Передвижение на лыжах по равнинной местности на дистанции до 2–3 км с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физической нагрузки.

Плавание

Изучение правил безопасности при проведении занятий в бассейне. Формирование начальных навыков плавания (знакомство со свойствами воды, погружение, всплытие, лежание, скольжение, дыхание). Изучение техники спортивных и облегченных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и их разновидности) применительно к специфике нозологической формы заболевания, общего состояния здоровья и уровня плавательной подготовленности.

Корригирующие упражнения целенаправленного воздействия на опорно-двигательный аппарат:

- упражнения, активно вытягивающие позвоночник (плавание брассом на груди с максимально удлиненной паузой скольжения);
- упражнения в изометрическом режиме в положении коррекции основной дуги сколиоза с ассиметричным исходным положением для плечевого и тазового пояса;
- плавание с коррекцией деформаций позвоночника в сагиттальной плоскости, коррекцией других деформаций и плоскостопия;

- упражнения на развитие силы (равномерное плавание, плавание в ластах, с лопатками, плавательными досками и др.);

- малоподвижные и подвижные игры на воде.

Применение всех видов плавательных упражнений осуществляется с предварительной постановкой правильного дыхания на суше и воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлиненным выдохом и совершенствованием техники плавания.

Гимнастика

Освоение строевых приемов и команд, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Разработка комплексов физических упражнений с учетом заболеваний, медицинских показаний и противопоказаний, а также половозрастных характеристик обучающихся.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч), использование специального инвентаря и тренажерного оборудования. Упражнения статического (изометрического) и динамического (изотонического) характера. Выполнение упражнений в различных исходных положениях (стоя, в движении, сидя, лежа). Упражнения для развития силы, гибкости и координации. Дыхательные упражнения для снижения общей нагрузки и восстановления. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Релаксационные упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц.

Специально-оздоровительные упражнения. Упражнения, направленные на восстановление физической работоспособности после перенесенных заболеваний и улучшение адаптационных возможностей организма.

Корректирующие упражнения: специальные упражнения для коррекции деформаций опорно-двигательного аппарата и укрепления мышечного корсета; суставная гимнастика; упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

Специальные дыхательные упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, улучшения функции внешнего дыхания, профилактики гиповентиляции и застойных явлений в легких.

Статические дыхательные упражнения: регулирование длительности и мощности вдоха/выдоха; звуковая гимнастика; контролируемая задержка дыхания на вдохе и выдохе (не более 5–7 секунд); дыхание с сопротивлением через суженое горло или с использованием дыхательных тренажеров; диафрагмальное (брюшное) дыхание.

Динамические дыхательные упражнения: сочетание дыхательных актов с движениями конечностей и туловища, включая грудное, брюшное и полное (смешанное) дыхание.

Гимнастика для глаз. Специальные упражнения для наружных (прямых и косых) и внутренних (цилиарных) мышц глаза. Приемы самомассажа глаз (зажмуривание, моргание, дозированное надавливание на веки).

Рекомендуемые виды фитнеса

Применение средств фитнеса в работе с обучающимися СМГ должно осуществляться с учетом индивидуальных показателей здоровья, характера заболеваний и задач оздоровительно-коррекционной направленности. Все занятия носят строго дозированный и щадящий характер, исключающий перенапряжение, переутомление и действие ударных нагрузок. Основное внимание уделяется укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки, развитию координации, дыхательной функции и общей функциональной устойчивости организма.

Занятия видами фитнеса с обучающимися СМГ должно быть организовано по следующим общим методическим принципам:

- индивидуализация – подбор средств и дозировка нагрузки строго по медицинским показаниям и с учетом противопоказаний;
- постепенность – поэтапное увеличение продолжительности и сложности упражнений;
- контроль – постоянный мониторинг самочувствия, частоты сердечных сокращений и техники выполнения;
- акцент на технику и осознанность – качество движения важнее количества повторений, интеграция дыхательных и релаксационных упражнений в каждый комплекс;
- щадящий режим – исключение соревновательного момента, упражнений на скорость, максимальную силу и выносливость.

1. Аэробика и ее разновидности

Базовая и танцевальная аэробика. Применяются преимущественно низкоударные варианты шагов и движений. Темп музыкального сопровождения – медленный или средний. Исключаются сложные координационные связки, прыжки и резкие изменения направления. Акцент делается на ритмичности движений, согласовании с дыханием и контроле осанки.

Степ-аэробика. Используется степ-платформа минимальной высоты, допускается выполнение шагов без степ-платформы. Исключаются прыжки. Все упражнения проводятся в умеренном темпе – от медленного к среднему, что позволяет плавно развивать координацию движений и последовательно укреплять мышцы ног.

Аквааэробика. Рекомендована как безопасный и эффективный метод физической подготовки для студентов с функциональными ограничениями, включая нарушения опорно-двигательного аппарата, избыточную массу тела и венозную недостаточность. Благодаря выталкивающей силе воды значительно снижается осевая нагрузка на позвоночник и суставы, что позволяет проводить занятия без риска травмирования. Движения в воде обеспечивают достаточную нагрузку для укрепления мышечного корсета и развития общей выносливости. Интенсивность занятий регулируется глубиной погружения (от пояса до уровня груди), амплитудой и скоростью выполнения движений.

2. Силовые виды фитнеса

Допустимо использование отдельных упражнений с минимальными отягощениями (гантели 1–3 кг, эластичные ленты, собственный вес тела) строго по индивидуальным показаниям, например, для локального укрепления мышц при сколиозе. Исключаются упражнения, связанные с натуживанием, задержкой дыхания и подъемом отягощений над головой.

3. Циклические виды фитнеса

Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба (с палками) рекомендуется для разгрузки суставов и включения в работу мышц плечевого пояса. Бег применяется ограниченно, в виде кратковременных дозированных отрезков, чередуемых с ходьбой (интервальный метод), и только при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Обязателен контроль пульса (в пределах 120 – 140 уд/мин в основной части занятия).

В качестве специфического средства развития общей выносливости может использоваться терренкур – метод дозированных восхождений. Сочетание ходьбы по горизонтальной плоскости с восхождениями по холмистой местности и спусками в пределах 3–15 градусов. Категории маршрутов, отличающихся углом подъема и длиной дистанции: легкий (1 – 2 км без подъема), средний (0,5–1 км при подъеме на 5–10 градусов), трудный (подъем на 10–15 градусов).

4. Виды фитнеса коррекционно-оздоровительной направленности

Пилатес. Акцент делается на упражнениях, выполняемых в положении лежа и сидя, направленных на контроль центра стабилизации (кора), дыхание, плавность и точность движений. Способствует формированию мышечного корсета и улучшению нейромышечной связи.

Фитнес-йога. Используются статические асаны (удержание поз) в облегченных вариантах, дыхательные практики (пранаямы) и простые динамические связки. Исключаются сложные балансы, глубокие прогибы и скручивания. Направлена на развитие гибкости, снятие мышечного напряжения, улучшение осанки и психоэмоциональной регуляции.

Стретчинг. Применяется преимущественно статический стретчинг (удержание позы 10–30 секунд без болевых ощущений). Направлен на увеличение эластичности мышц и подвижности суставов, снятие гипертонуса, улучшение восстановления. Исключаются баллистические (пружинящие) и активные силовые растягивания.

Фитбол-тренинг. Упражнения на нестабильной опоре (гимнастическом мяче) эффективны для развития глубоких стабилизаторов, координации и коррекции осанки. Выполняются с акцентом на контроль равновесия и положения тела.

5. Восточные оздоровительные системы

Ушу, тайцзицюань и цигун рекомендованы при вегетативных нарушениях и в реабилитационный период для развития координации,

равновесия и концентрации, снижения тревожности, нормализации вегетативных функций и улучшения дыхания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка для основных, подготовительных учебных групп, основных учебных групп для занятий видами спорта, СМГ

ППФП является обязательным разделом учебной программы и направлена на обеспечение психофизической готовности и пригодности обучающихся к профессиональной деятельности. Содержание ППФП конкретизируется с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности обучающихся и материально-технических возможностей конкретного УВО.

Задачи ППФП определяются особенностями будущей профессии и направлены на:

- формирование специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитание и совершенствование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитание специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП можно группировать в следующем порядке:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта и фитнеса;
- прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта, предполагающие их целостное использование;
- вспомогательные виды спорта, дополняющие образовательный процесс по разделу ППФП.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГРУПП ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Основная группа

Образовательный процесс направлен на:

- достижение высокого уровня функционального состояния организма, обеспечивающего стабильное здоровье, устойчивость к заболеваниям и стрессовым факторам, а также формирующего психофизическую готовность к эффективному выполнению учебных и профессиональных задач посредством целенаправленного применения различных видов спорта и фитнеса;

- совершенствование техники и тактики изучаемых видов спорта и фитнеса с учетом преемственности этапа физического воспитания, реализованного на предшествующем уровне образования;

- достижение нормативных показателей физической подготовленности, предусмотренных учебной программой учреждения образования по учебной дисциплине «Физическая культура», через систематическое применение средств общей и специальной физической подготовки;

- развитие навыков самостоятельной организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, включая дозирование нагрузки на основе объективных показателей функционального состояния организма.

Подготовительная группа

Образовательный процесс направлен на:

- поэтапное повышение функциональных резервов организма и адаптационных возможностей через дозированное применение средств физической культуры с учетом медицинских рекомендаций и индивидуальных показателей здоровья;

- коррекцию отклонений в физическом развитии и профилактику прогрессирования функциональных нарушений посредством специализированных методик физической тренировки, исключающих противопоказанные виды нагрузки;

- формирование базовых двигательных умений и навыков в адаптированном объеме, обеспечивающем безопасное выполнение физических упражнений и постепенное расширение фонда двигательных умений и навыков;

- обучение методам самоконтроля и регуляции физической нагрузки в условиях ограниченных функциональных возможностей организма.

Основные группы для занятий видами спорта

Образовательный процесс направлен на:

- достижение максимально возможных спортивных результатов посредством соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличности, волнообразности, индивидуализации, непрерывности);

- совершенствование технико-тактического мастерства в избранном

виде спорта через применение специализированных средств и методов подготовки, соответствующих этапам многолетней спортивной подготовки;

- обеспечение условий для участия в соревновательной деятельности различного уровня (университетские, городские, республиканские соревнования);

- формирование компетенций в области организации учебно-тренировочных занятий, судейства и инструкторской деятельности.

Специальные медицинские группы

Образовательный процесс направлен на:

- избирательное применение средств физической культуры с учетом нозологической формы заболевания, медицинских показаний и противопоказаний, определенных в заключении организации здравоохранения;

- укрепление здоровья и коррекцию функциональных нарушений через систематическое выполнение специально-оздоровительных упражнений, направленных на развитие адаптационных резервов организма и компенсаторных механизмов;

- формирование навыков безопасной двигательной активности и методически грамотного самоконтроля в условиях ограниченных функциональных возможностей, включая оценку субъективных и объективных показателей состояния организма;

- обеспечение преемственности между учебными занятиями и рекомендациями лечебно-профилактических мероприятий, предусмотренными индивидуальной программой реабилитации или медицинским заключением.

Группы лечебной физической культуры

Образовательный процесс направлен на:

- строго дозированное применение физических упражнений лечебной направленности под контролем медицинских работников или специалистов, прошедших соответствующую подготовку, в соответствии с лицензионными требованиями к медицинской деятельности;

- восстановление и компенсацию нарушенных функций организма через использование комплексов ЛФК, разработанных с учетом патогенетических механизмов конкретного заболевания и индивидуальных реабилитационных задач;

- формирование осознанного отношения к здоровью и навыков организации повседневной двигательной активности в условиях стойких ограничений, включая применение принципов рациональной организации двигательной активности в учебной и бытовой деятельности;

- обеспечение методического сопровождения теоретической подготовки обучающихся по вопросам использования средств физической культуры в профилактике рецидивов заболеваний и поддержании достигнутого уровня функционального состояния.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Формирование двигательных умений и навыков, наряду с развитием и совершенствованием двигательных способностей, является одной из основ учебных занятий по физической культуре и обеспечивает решение задач укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и поддержания физической и умственной работоспособности обучающихся.

В процессе преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» основное внимание уделяется формированию устойчивых двигательных навыков и развитию двигательных способностей обучающихся через освоение различных видов спорта и фитнеса. Образовательная деятельность организуется на основе общедидактических и специальных принципов физического воспитания: сознательности и активности, систематичности, постепенности и доступности, индивидуализации, вариативности средств и методов, а также строгого соблюдения требований безопасности и санитарных норм для защиты жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий по физической культуре.

Освоение двигательных действий строится с учетом закономерностей формирования, закрепления и стабилизации двигательных навыков и включает несколько взаимосвязанных этапов: уточнение и актуализацию двигательной задачи и основных технических элементов, углубленное разучивание и коррекцию техники (устранение типичных ошибок, закрепление более рациональной структуры движения, развитие автоматизации), совершенствование (выполнение двигательного действия в усложненных условиях, в игровой и соревновательной деятельности, с повышением требований к координации, скорости и выносливости). Для формирования двигательных умений и навыков рекомендуется использовать разнообразные методы (целостного и расчлененно-конструктивного упражнения; игровой и соревновательный), а также круговую тренировку. Для повышения эффективности процесса рекомендуется применять средства наглядности (показ преподавателя и подготовленных обучающихся, видеоанализ, демонстрация опорных схем и рисунков), словесные методы (объяснение, инструкции, коррекция ошибок) и дозированное многократное повторение с учетом индивидуальных особенностей и исходного уровня физической подготовленности обучающихся.

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

Спортивно-массовая работа обеспечивает поддержание обучающимися высокого уровня физической работоспособности и способствуют успешному выполнению требований текущей и промежуточной аттестации по физической культуре. Руководство, сопровождение и контроль за организацией спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляются профессорско-преподавательским составом кафедр, осуществляющих преподавание учебной дисциплины «Физическая культура».

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – это различные виды индивидуальной и групповой активности, осуществляемые во внеучебное время (дома, в общежитии, на спортивных площадках и др.) по выполнению физической нагрузки и двигательных заданий под опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике УВО самостоятельные занятия физическими упражнениями реализуется в формах, различающихся степенью самостоятельности, уровнем методического и технического обеспечения.

Содержание самостоятельных занятий состоит в применении в режиме свободного времени физических упражнений из различных видов спорта и фитнеса, а также разнообразной двигательной активности, ориентированных на нормализацию и улучшение физического состояния.

В процессе самостоятельных занятий для контроля интенсивности и объема физической нагрузки, мониторинга частоты сердечных сокращений, фиксации двигательной активности могут использоваться технические устройства (смарт-часы, датчики, трекеры).

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕТОДЫ (ТЕХНОЛОГИИ) ОБУЧЕНИЯ

Образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» целесообразно реализовывать на основе следующих методов (технологий) обучения:

- проблемно-модульного обучения (решение практико-ориентированных задач по организации занятий, подбору средств и методов развивающе-тренирующего воздействия);
- учебно-исследовательской деятельности (оценка физической подготовленности, анализ функционального состояния, фитнес-тестирование);
- проектных технологий (разработка комплексов упражнений, индивидуальных и групповых программ занятий физическими упражнениями);
- коммуникативных технологий (дискуссии, мини-презентации, мозговой штурм, обсуждение роли физической культуры и фитнеса в жизни человека);
- игровых технологий (индивидуальные и командные игры, подвижные игры, игровой метод при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей);
- цифровых образовательных технологий (электронные средства обучения, интерактивные модели, мультимедийные технологии, технологии искусственного интеллекта);
- цифровых технологий в физической культуре (мониторинг физической активности и функционального состояния, фитнес-приложения, геймификация, компьютеризированное оборудование для занятий физическими упражнениями).

Для контроля и оценки учебных достижений и физической подготовленности могут применяться рейтингово-балльные и кредитно-модульные системы, а также различные формы самостоятельной работы с использованием цифровой информационно-образовательной среды УВО, носимых устройств (датчики, фитнес-трекеры).

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлена на определение соответствия результатов учебной деятельности требованиям учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине «Физическая культура».

Система контроля и оценки уровня учебных достижений в процессе формирования физической культуры личности предполагает комплексную диагностику взаимосвязанных компонентов:

- уровень усвоения теоретико-методических знаний, необходимых для грамотного использования средств физической культуры;
- уровень развития двигательных способностей и функциональных возможностей организма;
- владение двигательными умениями и навыками, способами самоконтроля, способность методически правильно организовать самостоятельные занятия;
- сформированность ценностного отношения к здоровью, установка на здоровый образ жизни, интерес и активность в физкультурно-спортивной деятельности.

Контрольные и оценочные мероприятия осуществляются в рамках текущей и промежуточной аттестации по модулям (разделам) учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине «Физическая культура».

Текущая аттестация проводится в течение семестра с целью оперативного контроля за качеством освоения дисциплины и стимулирования личностного роста обучающегося.

Рекомендуемые формы и содержание текущей аттестации:

- мониторинг образовательной и физкультурной активности: оценка систематичности посещаемости занятий, активность на занятиях, инициативность, учет участия во внеучебных мероприятиях (массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, спортивные соревнования), регулярность самостоятельных занятий, показатели функционального состояния, ведение дневника здоровья, фитнес-трекеров или мобильных приложений;
- оценка знаний теоретических основ физической культуры и спорта: опрос (устный, письменный), тест, реферат, эссе, доклад, научная (научно-методическая) публикация, выступление на научных мероприятиях;
- оценка методико-практических умений: составление и проведение

комплекса упражнений (разминка, физическая подготовка, техническая подготовка, коррекционная гимнастика и т.п.), подбор физической нагрузки на основе показателей функционального состояния организма, судейство соревнований, мониторинг функционального состояния организма;

- тестирование физической подготовленности: выполнение тестовых упражнений и оценка уровня физической подготовленности. Целесообразно учитывать не только достигнутый результат, но и индивидуальный прирост (положительную динамику) показателей обучающегося, что отражает его усилия и мотивацию;

- контроль технической подготовленности: оценка качества выполнения двигательных действий в избранном виде спорта, фитнеса.

Для полноценного учета ценностно-мотивационных аспектов процесса формирования физической культуры личности рекомендуется использование модульно-рейтинговой системы.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в конце семестра (учебного года) для общей оценки результатов изучения учебной дисциплины. Промежуточную аттестацию обучающихся рекомендуется проводить на основе результатов выполнения мероприятий текущей аттестации.

Рекомендации по организации и проведению текущей и промежуточной аттестации обучающихся СМГ, ЛФК и освобожденных от практических занятий

Аттестация обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, строится на принципах индивидуализации, приоритета оздоровительной направленности и сознательного отношения к своему здоровью. Учебная работа обучающихся групп ЛФК и освобожденных от практических занятий осуществляется с акцентом на теоретическую и методическую подготовку.

Рекомендуемая система контроля и оценки уровня учебных достижений включает в себя четыре взаимосвязанных компонента.

Гносеологический (когнитивный) компонент. Оценивается уровень усвоения теоретико-методических знаний:

- для СМГ: знание показаний и противопоказаний при имеющемся заболевании, основ методики оздоровительной тренировки, правил самоконтроля;

- для ЛФК и освобожденных от практических занятий: знания о влиянии гиподинамии, механизмах воздействия физических упражнений на патологический процесс, основах здорового образа жизни (ЗОЖ).

Средства диагностики: опрос, тестирование, рефераты, эссе, анализ научно-методической литературы.

Аксиологический и мотивационно-потребностный компонент. Оценивается сформированность ценностного отношения к здоровью.

Оценивается посещаемость занятий (систематичность – основа для формирования положительных изменений в состоянии здоровья), ведение дневника самоконтроля, инициативность в вопросах сохранения здоровья.

У обучающихся ЛФК и освобожденных от практических занятий оценивается стремление к изучению своего организма, участие в волонтерской деятельности на спортивно-массовых мероприятиях (посильное участие в судействе, организации), пропаганда ЗОЖ.

Деятельностный (операциональный) компонент. Оценивается владение двигательными умениями и навыками, способность методически правильно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями:

- для СМГ: умение технически правильно выполнять обязательные для всех студентов СМГ общеоздоровительные и специально-оздоровительные (зависят от диагноза) упражнения, способность составить и провести комплекс утренней гимнастики или разминки;

- для ЛФК: владение комплексом лечебной гимнастики, рекомендованным врачом (оценивается методическая правильность), навыки измерения основных показателей функционального состояния организма для самоконтроля здоровья;

- для освобожденных от практических занятий: умение методически обоснованно составлять комплексы упражнений специально-оздоровительной и общеоздоровительной направленности, используя средства и методы видов спорта, фитнеса, ППФП, проектировать индивидуальные программы оздоровления на основе принципов дозирования нагрузки, самоконтроля и безопасности, предусмотренных содержанием учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» (без практического выполнения).

Физический (кондиционный) компонент. Оценивается уровень развития физических качеств и функциональных возможностей:

- для СМГ: оценка производится по индивидуальной динамике показателей (прирост результатов в доступных тестах, улучшение гибкости, координации). Используются показатели, характеризующие антропометрию и функциональное состояние организма. Подбор функциональных проб и способов оценки физической подготовленности осуществляется на основании отсутствия медицинских противопоказаний. Использование нормативных требований физической подготовленности основной группы не допускается;

- для ЛФК: оценка динамики функционального состояния осуществляется медицинским работником или преподавателем на основе медицинских заключений и дневника самоконтроля. Нагрузочные тесты должны быть исключены;

- для освобожденных от практических занятий: оценка не производится. Рекомендуются учитывать динамику состояния здоровья по медицинским заключениям.

Организация текущей аттестации

Текущую аттестацию рекомендуется выстраивать таким образом, чтобы предметом оценивания выступали объективно измеряемые показатели (например, содержащиеся в перечисленных выше компонентах системы

контроля и оценки уровня учебных достижений). Аттестационные мероприятия проводятся дифференцированно, в соответствии с медицинскими рекомендациями и институциональными возможностями УВО:

- обучающиеся СМГ выполняют аттестационные мероприятия непосредственно в ходе аудиторных учебных занятий;

- обучающиеся, отнесенные к группе ЛФК и освобожденные от практических занятий, аттестуются на основании результатов выполнения заданий, разработанных кафедрой для данной категории обучающихся. Обучающиеся, отнесенные к группе ЛФК, должны предоставить документальное подтверждение сведений о прохождении занятий ЛФК в учреждении здравоохранения. Оценка усвоения содержания теоретического раздела и сформированности методических умений осуществляется преподавателем кафедры на учебных занятиях или в рамках индивидуального консультационного сопровождения, без требования непосредственного выполнения физических упражнений. Организация аттестационных мероприятий осуществляется с учетом медицинских показаний и противопоказаний, исключающих применение нагрузок, не соответствующих состоянию здоровья и реабилитационным задачам.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и выполняется в соответствии с порядком, установленным для всех групп.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**Акты законодательства**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З: принят Палатой представителей 2 декабря 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2010 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 9 дек. 2025 г. № 110-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь (дата обращения: 30.04.2026).

2. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З : в ред. от 16 октября 2025 г. № 99-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь (дата обращения: 05.11.2025).

3. О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 26 апреля 2025 г. № 9 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: pravo.by/document/?guid=3961&p0=W22543271 (дата обращения: 05.11.2025).

4. Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 : в ред. от 11 марта 2024 г. № 9 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441352> (дата обращения: 05.11.2025).

5. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры: постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W21429025> (дата обращения: 05.11.2025).

6. Об утверждении инструкции о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 14 июня 2018 г. № 55 : в ред. от 1 марта 2023 г. № 61 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21833432 (дата обращения: 05.11.2025).

7. Об установлении перечней и норм обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 14 июля 2014 г. № 105 : в ред. от 15 марта 2023 г. № 85 // *іlex* : информ. правовая система (дата обращения: 30.04.2026).

8. Об утверждении правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 13 октября 2023 г. № 319 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22340729> (дата обращения: 30.04.2026).

9. Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 21 ноября 2025 г. № 658 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21900525> (дата обращения: 30.04.2026).

Методические документы

1. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2025-2028 годы : утверждена Министром образования Республики Беларусь 26 марта 2025 г. // ЭТАЛОН : информ.-поисковая система (дата обращения 30.04.2026).

2. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательных программ высшего образования : утверждены Министром образования Республики Беларусь 26 июля 2024 г. // Республиканский портал проектов образовательных стандартов высшего образования (дата обращения: 05.11.2025).

Основная литература

1. Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Мн. : Выш. шк., 2011. – 352 с.

2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2019. – 283 с.: ил. – (Высшее образование).

3. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.

4. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Мн. : БГУ, 2016. – 191 с.

5. Куликов, В. М. Педагогические основы физического воспитания: учеб. пособие / В. М. Куликов, С. В. Хожемпо. – Мн. : БГУ, 2018. – 256 с.: ил.

6. Тимофеев А. А. Лыжная подготовка студентов : учеб.-метод. пособие для студентов инженерно-экономических и технико-технологических специальностей / А. А. Тимофеев. – Мн. : БГТУ. 2023. – 66 с.

7. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М. : 2009. – 448 с.

8. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : КноРус, 2024. – 352 с.

9. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. – М. : Юрайт, 2025. – 159 с.

10. Лосева, И. И. Здоровьесберегающие технологии. Основы оздоровительного и прикладного плавания : учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева, А. Р. Рафикова, Л. П. Кожух. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2022. – 114 с.

11. Методические основы проведения занятий по базовой и степ-аэробике: метод. рекомендации / сост.: О. К. Будрюнас, К. В. Сысонова. – Мн. : БГУФК, 2025. – 52 с.

12. Плавание (факультативные занятия со студентами) : пособие для студентов / сост.: А. В. Солонец, Р. Э. Зимницкая. – Мн. : БНТУ, 2025. – 80 с.

13. Применение кор-тренировки в физическом воспитании студентов : пособие для студентов / М. А. Холод, Р. Э. Зимницкая, О. В. Гончарова. – Мн. – Чирчик : ITA-PRESS, 2025. – 132 с.

14. Рафикова, А. Р. Волейбол – основы самостоятельных занятий в оздоровительных целях (здоровьесберегающие технологии) : учеб.-метод. пособие / А. Р. Рафикова, В. П. Кукашинов. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2025. – 110 с.

15. Садовникова, В. В. Педагогическая технология обучения аэробике в учреждениях образования [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. В. Садовникова, С. В. Кашанская. – Мн. : БГУ, 2022. – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/289015> (дата обращения: 07.12.2025).

16. Силовые виды фитнеса : учеб. пособие / М. А. Холод, Р. Э. Зимницкая, А. В. Лашук. – Мн. : РИВШ, 2025. – 230 с.

17. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина [и др.]; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Мн. : РИВШ, 2021. – 492 с.

18. Физическая культура (с приложением в QR-кодах) : учеб. пособие / М. М. Круталевич, О. Н. Онищук, В. А. Самойлова, М. Е. Кобринский ; под. ред. М. М. Круталевича. – Мн. : РИВШ, 2025. – 268 с.

19. Физическая культура : курс лекций / М-во образования Респуб. Беларусь, Витебский гос. ун-тет им. П. М. Машерова, кафедра физического воспитания и спорта ; сост.: Д. А. Венскович, Э. С. Питкевич. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2021. – 149 с.

Дополнительная литература

1. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский [и др.]. – 2-е изд. – Мн. : РИВШ, 2012. – 226 с.

2. Гракович, О. Л. Студенческий лыжный спорт : учеб.-метод. пособие / О. Л. Гракович. – Мн. : БГУ, 2017. – 140 с.

3. Григоревич, И. В. Правила выполнения тестов для определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности: методические рекомендации / И. В. Григоревич, Г. В. Поляков, Е. П. Капитонова. – Мн. : БГПУ, 2022. – 36 с.

4. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : Флинта, 2020. – 560 с.

5. Жамойдин, Д. В. Здоровьесберегающие технологии. Хатха йога: методика дыхательных упражнений / Д. В. Жамойдин, А. Р. Рафикова, И. И. Лосева. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2015. – 123 с.

6. Здоровьесберегающие технологии. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Е. А. Бессмертная, Е. В. Аксютич, А. Р. Рафикова [и др.]. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2015. – 79 с.

7. Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры : пособие для педагогов учрежд. общ. сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск : Нац. ин-т образования, 2013. – 104 с.

8. Кулинкович, Е. К. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение : пособие для учрежд. высшего образования / Е. К. Кулинкович. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2019. – 118 с.

9. Курс лекций по методико-биологическим проблемам спорта / сост.: К. А. Дубовик, Т. В. Мискевич, Д. Д. Сафарова. – Мн. – Чирчик : БНТУ – УЗГУФК, 2024. – 268 с.

10. Масловская, Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи : пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. – Мн. : БГУ, 2017. – 111 с.

11. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь / сост. П. П. Рябухин. – Мн. : Парадокс, 2007. – 72 с.

12. Новицкая, В. И. Педагогический контроль в физическом воспитании студентов: метод. рекомендации / В. И. Новицкая. – Мн. : БГУ, 2019. – 58 с.

13. Рафикова, А. Р. Методические рекомендации по преподаванию учебной дисциплины «Физическая культура» для учреждений высшего образования / А. Р. Рафикова. – Мн. : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2018. – 98 с.

14. Спорт высшей пробы. Европейские и Олимпийские игры / сост. И. И. Гуслистова, Э. И. Горошко. – Мн. : Бел. Энцикл. імя Пётруся Броўкі, 2018. – 95 с.

15. Спортивное право Республики Беларусь : учебник / В.С. Каменков, Е.К. Кулинкович, Т.В. Журавлёва [и др.] ; под ред. В.С. Каменкова. – Мн. : Белорусский Дом печати, 2024. – 528 с. – URL: https://sportclub.by/upload/iblock/beb/8028to0d9z1k51v7d49ao1t33agmrgrk/Спортивное_право_РБ.pdf (дата обращения: 30.04.2026).

16. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учеб. пособие / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Мн. : РИПО, 2015. – 328 с.

17. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Мн. : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

18. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие / Т. А. Глазько [и др.]. – Мн. : МГЛУ, 2017. – 299 с.

19. Ширяев, И. А. Волейбол в физической культуре студентов : учеб. пособие / И. А. Ширяев, Э. К. Ахмеров. – Мн. : БГУ, 2016. – 190 с.

20. Волкова Н. И. Дыхательная гимнастика для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / Н. И. Волкова, И. В. Болдышева. – Мн. : БГТУ, 2016. – 126 с.

21. Разницын, А. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.

22. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: Учеб. пособие. 3-е изд., перераб. и доп. / Под общ. ред. В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Мн. : БГПУ, 2003. – 135 с.

23. Физическая культура: учеб. пособие / И. А. Гордейчик [и др.]; под общ. ред. И. А. Гордейчика, А. В. Перова, Н. Н. Филиппова. – Мн. : ВА РБ, 2011. – 431 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНЫХ И
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ГРУПП

Шкала оценки уровня физической подготовленности для юношей 1-2 курсов

Тесты	Уровни, баллы достижения уровня									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	160 и менее	165	175	180	185	190	200	210	215	220 и более
Бег 60 м, с	11,0 и более	10,4	10,0	9,7	9,4	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6 и менее
Челночный бег 6×10 м, с	19,0 и более	18,5	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,7	15,4 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	21 и менее	26	30	34	37	40	43	46	48	50 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	4	6	8	9	10	11	12	13 и более
Наклон вперед, см	-6 и менее	-5	-1	3	6	10	12	14	16	19 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,46 и более	7,45	7,25	7,00	6,45	6,20	6,05	5,55	5,50	5,45 и менее
Бег 3000 м (мин, с)	18,25 и более	17,00	16,41	15,00	13,55	13,30	13,05	12,45	12,35	12,25 и менее

Шкала оценки уровня физической подготовленности для девушек 1-2 курсов

Тесты	Уровни, баллы достижения уровня									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	127 и менее	128	135	137	138	140	145	150	155	160 и более
Бег 60 м, с	12,7 и более	12,5	12,1	11,7	11,3	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0 и менее
Челночный бег 6×10 м, с	20,5 и более	20,0	19,5	19,0	18,5	18,4	18,0	17,6	17,3	17,1 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	4	6	8	10	12	14	16	18 и более
Поднимание туловища из менее	23 и менее	24	25	26	28	30	32	34	36	38 и более

положения «лежа на спине», за 60 с, раз											
Наклон вперед, см	1 и менее	2	5	9	12	16	17	19	21	22 и более	
Бег 1000 м, (мин, с)	6,34 и более	6,33	6,13	5,55	5,35	5,20	5,05	4,50	4,40	4,30 и менее	

Шкала оценки уровня физической подготовленности для юношей 3 и последующих курсов

Тесты	Уровни, баллы достижения уровня									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	165 и менее	170	180	185	190	195	205	215	220	230 и более
Бег 60 м, с	10,9 и более	10,3	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7	8,6	8,5 и менее
Челночный бег 6×10 м, с	19,1 и более	18,9	18,4	18,0	17,6	16,6	16,4	15,9	15,5	15,2 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	28	32	36	39	42	45	48	50	52 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2 и менее	3	5	8	9	10	11	12	13	14 и более
Наклон вперед, см	-5 и менее	-3	1	4	7	11	13	15	17	20 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,31 и более	7,30	7,15	6,50	6,30	6,05	5,55	5,50	5,45	5,40 и менее
Бег 3000 м (мин, с)	17,35 и более	16,45	16,20	14,40	13,50	13,20	13,00	12,35	12,25	12,15 и менее

Шкала оценки уровня физической подготовленности для девушек 3 и последующих курсов

Тесты	Уровни, баллы достижения уровня									
	1-й (низкий)		2-й (ниже среднего)		3-й (средний)		4-й (выше среднего)		5-й (высокий)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	128 и менее	130	136	138	140	145	150	155	160	165 и более
Бег 60 м, с	12,6 и более	12,1	11,7	11,3	10,9	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6 и менее
Челночный бег 6×10 м, с	20,0 и более	19,7	19,3	19,1	18,4	18,0	17,6	17,2	16,9	16,7 и менее

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине», за 60 с, раз	24 и менее	25	27	29	32	35	36	38	42	45 и более
Наклон вперед, см	2 и менее	3	6	10	13	17	18	20	22	23 и более
Бег 1000 м, (мин, с)	6,24 и более	6,25	6,00	5,45	5,30	5,00	4,45	4,35	4,25	4,20 и менее

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

1. Индекс массы тела (ИМТ)

Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m/p^2,$$

где m – масса тела, кг;

p – рост, м.

Оценочная шкала значений индекса массы тела (ИМТ)

Баллы	10 (норма)	7 (недостаток массы)	5 (избыток массы)	2 (ожирение, истощение)
ИМТ	18,5–24,9	18,4–17,0	25,0–29,9	30,0–35,0 <17,0

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя

Характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) после 3–5 минут отдыха сидя на скамье перед началом занятия.

Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	121 и более	120– 113	112– 104	103– 93	92–86	85– 80	79– 71	70– 65	64– 57	44– 56
Девушки	125 и более	124– 116	115– 106	105– 96	95–89	88– 81	80– 73	72– 67	66– 59	46– 58

3. Проба Руфье

Используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и определения физической работоспособности организма.

Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 секунд (ЧСС1). Затем испытуемый выполняет нагрузку: 30 глубоких приседаний с выносом рук вперед за 45 секунд, после чего подсчитывают пульс за первые (ЧСС2) и последние (ЧСС3) 15 секунд минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) (после перевода измерений за 15 секунд в число ударов за минуту) рассчитывается по формуле:

$$\text{ИР} = (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200) / 10$$

Оценочная шкала индекса Руфье

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	15 и более	14–13	12–11	11–10	9–8	7–6	5	4–3	2	1–0
Девушки	17 и более	16–15	14–13	12–11	10–9	8–7	6	5–4	3–2	1–0

4. Пробы Штанге и Генчи

Пробы Штанге и Генчи отражают общее состояние кислородообеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма.

Методика проведения: в положении «сидя» (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно 3 обычных (немаксимальных) вдоха и выдоха. После третьего неполного вдоха (проба Штанге) или выдоха (проба Генчи) зажимают нос пальцами и задерживают дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру. Длительность времени задержки дыхания определяется периодом, в течение которого обучающийся спокойно, без волевых усилий воздерживается от вентиляции легких. Результат указывается в секундах.

Оценочная шкала пробы Штанге

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	28 и ниже	29– 31	32– 34	35– 37	38– 40	41– 43	44– 46	47– 49	50– 52	53 и выше
Девушки	19 и ниже	20– 22	23– 25	26– 28	29– 31	32– 34	35– 37	38– 40	41– 43	44 и выше

Оценочная шкала пробы Генчи

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	21 и ниже	22	23– 24	25– 29	30– 34	35– 39	40– 44	45– 48	49– 50	50 и выше
Девушки	17 и ниже	18	19	20– 21	22– 23	24– 26	27– 28	30– 34	35– 39	40 и выше

6. Жизненная емкость легких

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) проводится с использованием спирометра.

Методика проведения: обучающийся в положении стоя делает два–три глубоких вдоха и выдоха. Затем выполняет максимально глубокий вдох. После, поместив в рот мундштук спирометра, делает максимально глубокий выдох. Выдох не должен быть форсированным. Продолжительность выдоха должна составлять от 4 до 8 секунд.

По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят 3 измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое.

Жизненный индекс вычисляется по формуле:

$$\frac{\text{Показание спирометра, л} * 1000}{\text{Масса тела, кг}}$$

Шкала для оценки жизненного индекса

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	48 и менее	49–50	51–52	53–55	56–57	58–60	61–62	63–64	65	66 и более
Девушки	38 и менее	39–40	41–42	43–45	46–47	48–50	51–52	53–54	55	56 и более

7. Силовой индекс

Измерения проводятся при помощи динамометров кистевых, которые могут быть представлены моделями двух типов: механическими и электронными. Для механических кистевых динамометров разработаны четыре типоразмера (цифры, входящие в наименование прибора, свидетельствуют о верхнем пределе диапазона измерений), каждый из которых используется при обследовании испытуемых различных категорий:

ДК-25 – детей и ослабленных больных;

ДК-50 – женщин и подростков;

ДК-100 – мужчин;

ДК-140 – спортсменов.

Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переводением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

Методика проведения: для обеспечения точности показаний и объективности их динамики необходимо соблюдать следующие правила:

- проводить измерения в стандартном исходном положении: поднять руку с динамометром перпендикулярно туловищу, свободную руку расслабить и опустить;

- сжатие выполнять с максимально возможной силой;

- проводить два измерения подряд (после непродолжительного отдыха), учитывая лучший из результатов.

Оценка результатов. Оцениваются относительные показатели силы (силовой индекс). Силовой индекс (с учетом перевода даН в кгс) вычисляется по формуле:

$$\frac{\text{Показание динамометра, даН} * 0,98}{\text{Масса тела, кг}} * 100$$

Шкала для оценки силового индекса

Пол	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши	58 и менее	59– 60	61– 62	63– 65	66– 67	68– 70	71– 73	74– 77	78– 80	81 и более
Девушки	37 и менее	38– 40	41– 45	46– 50	51– 52	53– 55	56– 57	58– 59	60	61 и более