

Программно-нормативные основы физического воспитания школьников

- 1 Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь .
- 2 Программа молодежного физкультурно-оздоровительного движения «Олимпийские надежды Беларуси».
- 3 Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества».

1 Государственный физкультурно–оздоровительный комплекс Республики Беларусь

Для описания характеристики физкультурно-оздоровительного комплекса (далее-Комплекс) используются такие понятия как: базовое физкультурное образование, двигательный навык, двигательное умение, здоровье, образ жизни, олимпийские игры, соревнование, спорт, спортивное движение и т.д.

Целью Комплекса является развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры.



Задачи Комплекса:

- создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;
- повышение эффективности физического воспитания населения;
- обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры;
- привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- содействие физическому и духовному оздоровлению населения.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания граждан.

Комплекс состоит из трех программ:

- Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа;
- Программа физкультурно-спортивных многоборий;
- Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 7 до 60 лет.



Первая ступень «Олимпийские надежды» для детей 7–10 лет.

Цель ступени: формирование начального уровня физической культуры.

Задачи ступени:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- формирование основных двигательных умений и навыков, удовлетворение потребности детей в двигательной активности;
- обучение знаниям, умениям, навыкам, способам деятельности, необходимым для здорового образа жизни;
- мотивация подготовки к выполнению требований и норм Комплекса.

Требования ступени к базовому физкультурному образованию:

- знать и выполнять во время учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями правила безопасного поведения, личной и общественной гигиены;
- иметь необходимые знания о правильной осанке, упражнениях для ее формирования и уметь поддерживать правильную осанку с помощью физических упражнений;
- иметь представление о древних и современных Олимпийских играх;
- знать требования к рациональному режиму дня;
- иметь представление о здоровом образе жизни и значении физических упражнений в его формировании.

Виды испытаний и уровни оценки результатов
для первой ступени «Олимпийские надежды»
представлены в таблице №1 ниже.



Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметров)	115 и менее	121	127	131	135	138	141	147	154	155
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	13,2 и более	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,11	11,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	3	4	6	8	10	13	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	14 и менее	16	17	18	19	20	21	22	24	25
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметров)	–3 и менее	0	2	3	5	6	8	10	12	13
Бег 30 метров (секунд)	7,2 и более	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,7	5,6
Бег 800 метров (минут, секунд)	6,11 и более	6,10	5,20	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20	4,00	3,50

Вторая ступень «Спортивная смена»

для учащихся базовой школы (возраст 11–15 лет)

Девиз: «О спорт! Ты – радость!»

Цель ступени: формирование базового уровня физической культуры.



Задачи ступени:

- формирование устойчивого интереса к своему физическому развитию, физической подготовленности;
- мотивация участия в соревновательной и игровой деятельности, самостоятельного использования физических упражнений, комплексов физических упражнений, спортивных игр, правил самостоятельных занятий;
- подготовка к выполнению нормативов физкультурно-спортивного многоборья "Защитник Отечества" для юношей допризывного и призывного возраста.

Примерные виды испытаний и уровни оценки результатов для второй ступени «Спортивная смена» представлены в таблице №2 ниже.



Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметров)	140 и менее	145	151	157	160	164	170	173	182	183
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	12,0 и более	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,7	10,4	10,1	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	3	5	7	10	15	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	31 и менее	35	37	39	40	42	43	45	48	49
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметров)	-1 и менее	2	4	6	7	9	10	12	15	16
Бег 30 метров (секунд)	6,3 и более	6,1	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2	5,1	5,0
Бег 1000 метров (минут, секунд)	6,06 и более	6,05	5,45	5,35	5,25	5,15	5,05	4,55	4,45	4,35
Плавание 25 метров	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ									

Третья ступень «Физическое совершенство»
для учащихся средней школы, ПТУ, ССУЗов
(возраст 16–17 лет)

Девиз: «О спорт!» Ты – зодчий!»

Цель ступени: формирование физической культуры личности с учетом профильной ориентации.



Задачи ступени:

- осуществление профилированной общей физической подготовки к службе в вооруженных силах, профессиональной деятельности;
- формирование знаний, умений, навыков, способы деятельности, необходимые для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, использование физической культуры в повседневной деятельности;
- формирование знаний и навыков регулярного самоконтроля за физическим развитием, физической и спортивно-технической подготовленностью и компетенции, необходимые для коррекции самостоятельных занятий.

Примерные виды испытаний и уровни оценки результатов для третьей ступени «Физическое совершенство» представлены в таблице №3 ниже.



Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметров)	155	165	170	173	178	181	185	190	200	201
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	11,5	11,2	11,0	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	1	2	3	5	7	10	14	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	36	40	41	43	44	45	47	49	52	53
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметров)	6	9	11	14	15	17	19	20	23	24
Бег 30 метров (секунд)	6,0	5,9	5,7	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8,35	8,28	8,17	8,05	7,53	7,40	7,28	7,16	7,05	7,00
Плавание 50 метров	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ									

Четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для студентов (возраст 18–21 год)
Девиз: «О спорт! Ты – кодекс здоровья».
Цель ступени: формирование повышенного уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью.



Задачи ступени:

- формирование отношения к физкультурным и спортивным занятиям как к неотъемлемой части здорового образа жизни современного молодого человека;
- содействие формированию компетенций, позволяющих творчески решать задачи физического самосовершенствования, используя ранее усвоенные знания, умения, навыки и способы физкультурно-спортивной деятельности.

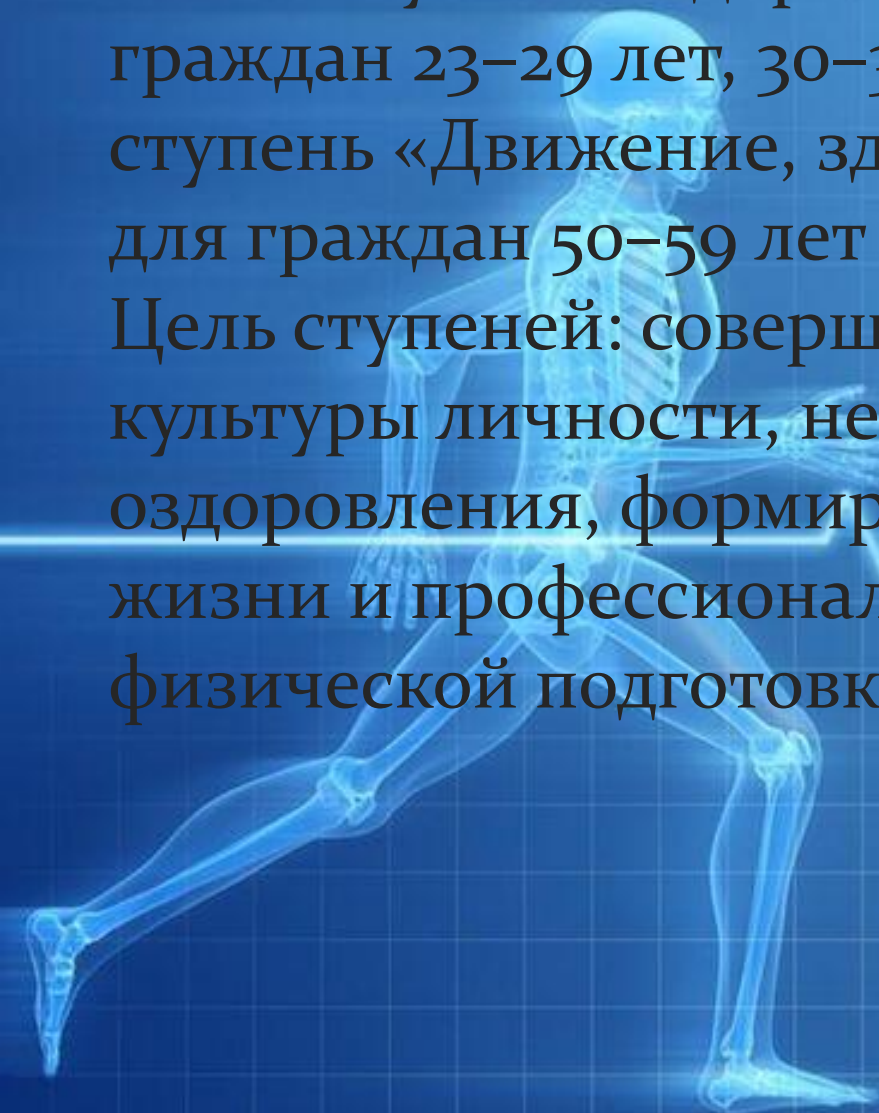
Примерные виды испытаний и уровни оценки результатов для четвертой ступени «Здоровье, сила и красота» представлены в таблице №4 ниже.



Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметров)	151	160	165	170	173	177	181	185	192	193
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	12,0	11,8	11,5	11,2	11,1	11,0	10,8	10,6	10,2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	–	–	–	1	2	3	4	6	10	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	30	33	35	37	39	40	42	45	48	49
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметров)	3	7	9	11	12	14	16	18	21	22
Бег 30 метров (секунд)	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0	4,9
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.30	8.21	8.12	8.01	7.50	7.38	7.25	7.11	7.00	6.55
Плавание 50	БЕЗ УЧЕТА	1.10,0	1.05,0	1.00,0	55,0	53,0	50,0			

Пятая ступень «Здоровье и красота» для граждан 23–29 лет, 30–39 лет, 40–49 лет и шестая ступень «Движение, здоровье и долголетие» для граждан 50–59 лет и старше.

Цель ступеней: совершенствование физической культуры личности, необходимой для оздоровления, формирования здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.



Задачи ступеней:

- формирование у граждан отношения к своему здоровью как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
- ориентация граждан на преимущества и ценности здорового образа жизни, использованию средств физической культуры для его формирования;
- укрепление мотивации систематических физкультурных или спортивных занятий;
- разностороннее развитие физических качеств граждан, поддержание уровня общей физической подготовленности.

Примерные виды испытаний и уровни оценки результатов для пятой ступени «Здоровье и красота» представлены в таблице №5 ниже.



Виды испытаний	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметров)	130	140	145	151	160	162	170	170	185	186
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	13,5	13,0	12,6	12,2	12,0	11,7	11,4	11,1	10,9	10,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	14	16	21	23	25	30	31	35	40	41
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (сантиметров)	0	2	5	7	8	10	11	14	17	18
Бег 30 метров (секунд)	6,8	6,5	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,3
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.35	8.26	8.18	8.09	7.56	7.45	7.30	7.15	7.05	7.00
Плавание 50 метров	Без учета времени		1.10,0	1.05,0	1.00,0	55,0	53,0	50,0	46,0	45,0
Шестиминутный бег (м)	720	850	900	980	1010	1030	1080	1110	1160	1170

Программа физкультурно-спортивных многоборий.

Цель программы: развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан.

Задачи программы:

- повышение эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением;
- развитие разносторонней физической подготовки граждан;
- популяризация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Программа состоит из летнего и зимнего многоборий «Здоровье», дифференцированных по возрастным группам и многоборья «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста.



Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Цель программы: ориентация белорусских граждан на приоритет здорового образа жизни.

Задачи программы:

- повышение заинтересованности руководителей организаций, учреждений образования в высокой физической активности работников, учащихся;
- формирование личной ответственности работников организаций, учащихся учреждений образования за свой уровень физической подготовленности, уровень физкультурного образования;
- повышение активности населения по формированию личной физической культуры.

Граждане, успешно выполнившие требования Комплекса, поощряются значками и удостоверениями : значок "Олимпийские надежды" и удостоверение выдаются гражданам 8 - 10 лет, значок "Спортивная смена" и удостоверение выдаются гражданам 11 - 16 лет, значок "Физкультурник Беларуси" и удостоверение выдаются гражданам старше 16 лет, значок "Защитник Отечества" и удостоверение выдаются юношам допризывного (15 - 16 лет) и призывного возраста (17 и старше лет)