

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІЙСЬКОВО-ІНЖЕНЕРНИЙ ІНСТИТУТ ПОДІЛЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО АГРАРНО-ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ЛІЦЕЇВ З
ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ
ПІДГОТОВКОЮ**

Кам'янець-Подільський
2004

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський державний університет
Кам'янець-Подільський державний аграрно-технічний університет

Мисів В.М.
Єдинак Г.А.

ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

*Навчальна програма для ліцеїв з посиленою
військово-фізичною підготовкою*

Кам'янець-Подільський
2005

УДК 373.6:37.035.7(073)

ББК 74.200.513.3

М65

Рецензенти: *Куц О.С.*, доктор педагогічних наук, професор (Львівський інститут фізичної культури);
Шиян Б.М., доктор педагогічних наук, професор (Тернопільський державний педагогічний університет);
Єрмаков С.С., доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи ХПІ;
Мозолєв О.М., полковник, завідувач кафедри фізичного виховання НАПВУ, кандидат педагогічних наук, доцент.

Мисів В.М., Єдинак Г.А.

М65 Здоров'я і фізична культура. Навчальна програма для ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. – Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., "Абетка-НОВА", 2005. – 52 с.
ISBN 966-8102-56-8

ББК 74.200.513.3

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальна програма для ліцеїв з посиленою
військово-фізичною підготовкою
(лист №1/11-411 від 27.01.2005 р.)*

ISBN 966-8102-56-8

© Мисів В.М.,
Єдинак Г.А., 2005
© ПП Мошак М.І.,
"Абетка-НОВА", 2005

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
РОЗДІЛ I. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня	13
РОЗДІЛ II. Уроки фізичної культури	13
1 курс (15-16 років)	
1. Навчальний пріоритетний матеріал	13
1.1. Теоретико-методичні знання	13
1.2. Легка атлетика	14
1.3. Гімнастика	14
1.4. Атлетизм	14
1.5. Спортивні ігри	15
1.6. Дижна (кросова) підготовка	17
1.7. Туризм	17
2. Загальна фізична підготовка	17
3. Контрольні навчальні нормативи і вимоги	19
4. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості	22
2 курс (16-17 років)	
1. Навчальний пріоритетний матеріал	23
1.1. Теоретико-методичні знання	23
1.2. Легка атлетика	23
1.3. Гімнастика	23
1.4. Атлетизм	24
1.5. Спортивні ігри	24
1.6. Дижна (кросова) підготовка	26
1.7. Туризм	26
2. Загальна фізична підготовка	26
3. Контрольні навчальні нормативи і вимоги	28
4. Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості	30
5. Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості	30
6. Обов'язковий комплексний тест оцінки стану професійно-прикладної фізичної підготовленості	31
РОЗДІЛ III. Професійно-прикладна фізична підготовка і спортивні секції	33
3.1. Професійно-прикладна фізична підготовка	33
3.2. Спортивні секції	34
РОЗДІЛ IV. Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи	35
4.1. Щомісячні дні здоров'я, фізкультури і спорту	35
4.2. Спортивні заходи	35
4.3. Спортивні свята і вечори	35
Розділ V. Літній табірний збір	36
1. Навчальний пріоритетний матеріал	36
2. Контрольні навчальні нормативи і вимоги	40
Додаток 1. Умови виконання обов'язкових комплексних тестів та визначення індивідуальної оцінки результативності	41
1.1. Загальні положення	41
1.2. Тести для оцінки стану загальної фізичної підготовленості (орієнтовний і обов'язковий комплексні тести)	42
1.3. Тести для оцінки стану професійно-прикладної фізичної підготовленості (обов'язковий комплексний тест)	45
1.4. Оцінка індивідуальних результатів тестування	48
Додаток 2. Загальна фізична підготовка	50

Пояснювальна записка

“Фізична культура” вивчається у ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою як окремий предмет. Основна його мета – збереження і зміцнення здоров’я, розвиток основних та професійно-орієнтованих фізичних якостей, рухових здібностей, підвищення фізичної підготовленості ліцеїстів для найкращого оволодіння ними військової професії та підготовки до служби у лавах Збройних сил України.

Навчальна програма предмету “Фізична культура” становить цілісну систему, яка заснована на державних документах:

- “Основи здоров’я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи” (Київ, 2001);
- “Програма з допризовної підготовки юнаків 10-11 класів” (Київ, 2000);
- “Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України” (наказ Міністра оборони України за № 400 від 06.11.1997 року);
- “Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти” (наказ Міністерства освіти України за №188 від 25.05.1998 року);
- “Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” (Київ, 1997).

Програма спрямована на засвоєння у повному обсязі навчального матеріалу загальнодержавних стандартів з фізичного виховання і водночас здійснення поглибленої спеціальної фізичної підготовки ліцеїстів.

У процесі вивчення предмета “Фізична культура” враховуються вікові та анатомо-фізіологічні особливості розвитку та оздоровлення організму ліцеїстів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров’я ліцеїстів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються уміння і навички використання фізичних вправ для зняття втоми, вдосконалення професійних вмінь, навичок і якостей.

Під час вивчення предмета “Фізична культура” реалізуються загальні і спеціальні, прикладні, навчальні, розвивальні, оздоровчі та виховні цілі.

Навчальні цілі:

- *загальні:* полягають в удосконаленні елементів спортивних ігор, окремих видів спорту; основ техніки виконання загальнорозвивальних, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, вправ ковзаняра, лижника та плавця; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.
- *спеціальні прикладні:* полягають в удосконаленні основ техніки виконання туристських (з елементами гірського туризму) вправ; рукопашного бою; військово-прикладного плавання; військово-прикладної гімнастики.

Розвивальні та оздоровчі цілі:

- *загальні:* полягають у розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливих компонентів загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про народні спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, плавання, ковзанярський і лижний спорт, атлетизм.
- *спеціальні прикладні:* полягають у розвитку професійно-орієнтованих рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для успішного вирішення професійних завдань; в отриманні знань про рукопашний бій, туризм і гірський туризм, військово-прикладне плавання, військово-прикладну гімнастику.

Пізнавальні цілі:

- *загальні:* полягають у розширенні кругозору, елементарних уявлень про фізичну культуру, спорт, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях, правил техніки безпеки під час занять різними видами фізичних вправ;
- *спеціальні прикладні:* полягають в ознайомленні з військовою фізичною культурою; військовими спортивними традиціями, визначними діячами в галузі військової фізичної культури, спортсменами, командами, їх виступами на чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі:

- *загальні:* полягають у вихованні інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавості до національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я, формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.
- *спеціальні прикладні:* полягають у вихованні професійно-прикладних фізичних якостей і рухових здібностей, фізичної і психологічної готовності до захисту Української держави.

Завданнями предмета “Фізична культура” є:

- розвиток в ліцеїстів основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення працездатності;
- формування життєво важливих і професійно-прикладних рухових навичок та вмінь;
- набуття знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання загальнолюдських моральних якостей, бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності, фізичної і психологічної готовності до захисту Української держави;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Зміст предмета “Фізична культура” інтегрований з іншими предметами. У процесі його вивчення здійснюються міжпредметні зв'язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту та ін.

При цьому головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях з ліцеїстами з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, соматичної типології.

Організація фізичного виховання за цією програмою сприяє формуванню єдиного, гігієнічно обґрунтованого фізкультурно-оздоровчого режиму, трудової і професійної підготовки ліцеїстів.

Програма складається з таких розділів:

- I. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.
- II. Уроки фізичної культури.
- III. Професійно-прикладна фізична підготовка і спортивні секції.
- IV. Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.
- V. Літній табірний збір.

Додатки.

Перший розділ програми визначає зміст фізкультурно-оздоровчих заходів, які здійснюються в режимі навчального дня: ранкова гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки під час уроків.

У другому розділі міститься матеріал для уроків фізичної культури. Урок фізичної культури - основна форма фізичного виховання у військових ліцеях. Матеріал цієї частини програми розрахований на обов'язкові чотири уроки з фізичної культури. Розподіл матеріалу та його елементи подані у таблиці 1.

Таблиця 1

Сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу

№ з/п	Теми та елементи	1 курс	2 курс
1.	Теоретико-методичні знання (в процесі навчальних уроків)	2	2
2.	Гімнастика	10	8
3.	Легка атлетика	18	16
4.	Спортивні ігри:		
4.1.	- футбол	7	6
4.2.	- гандбол	6	6
4.3.	- волейбол	6	6
4.4.	- баскетбол	6	6
5.	Кросова (лижна) підготовка	3	4
6.	Атлетизм	8	12
7.	Туризм	4	4
8.	Загальна фізична підготовка	54	54
9.	Оцінка стану фізичної підготовленості: комплексні тести загальної та професійно-прикладної підготовленості	12	12
РАЗОМ		136	136

Головними в и м о г а м и до уроків фізичної культури є: вироблення інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків. Уроки фізичної культури проводяться головним чином на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, а також в спортивних приміщеннях з обов'язковим дотриманням існуючих санітарно-гігієнічних вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках.

За результатами медичного огляду ліцеїсти тимчасово розподіляються на основну і підготовчу медичні групи. Всі вони відвідують уроки, але виконують загальнорозвивальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані.

Уроки фізичної культури розподілені на три типи. **Перший тип** (2 уроки на тиждень) – уроки засвоєння і удосконалення навчального матеріалу. Зміст таких уроків складають завдання з вивчення, закріплення та удосконалення відповідних тем і рухових дій та елементів програми, отримання необхідних теоретичних і практичних знань, вмінь та навичок і на цій основі – покращення рухових здібностей.

У сітці годин вони представлені темами: “Теоретико-методичні знання”, “Легка атлетика”, “Гімнастика”, “Спортивні ігри”, “Лижна (хророва) підготовка”, “Атлетизм” та “Туризм”. Під час таких уроків треба виділяти до 15 хвилин часу на вдосконалення відповідних рухових здібностей і фізичних якостей.

Другий тип (2 уроки на тиждень) – уроки загальної фізичної підготовки тренувальної спрямованості. Головним завданням цих уроків є вдосконалення окремих рухових здібностей, фізичних якостей і, в першу чергу таких, що є базовими для відповідних тем програми і реалізовувались на попередньому (тобто навчальному) уроці.

У сітці годин такі уроки представлені як “Загальна фізична підготовка”. Орієнтовні вправи для вдосконалення рухових здібностей на таких уроках подані у додатку 2 в кінці програми.

Третій тип (6 уроків на початку і 6 уроків наприкінці навчального року) – контрольні уроки. Головним завданням цих занять є встановлення відповідно вихідних та підсумкових результатів в оцінці фізичної підготовленості ліцеїстів. Такі уроки у сітці годин представлені у вигляді “Комплексних тестів загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості”.

Протягом навчального року учні ліцею виконують вправи орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості (6 вправ на

початку року і б – наприкінці). Він складається з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

- швидкості – біг на 30 м;
- витривалості – біг 2000 м або крос 3000 м;
- гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи (відстань між ступнями ніг – 20-25 см, коліна не згинаються, долонями рук дістають якомога далі, положення максимального нахилу утримується 2 секунди);
- сили – підтягування на високій перекладині;
- спритності – “човниковий” біг 4×9 м з перенесенням предмета;
- швидко-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

Перед закінченням ліцею учні виконують вправи обов'язкових комплексних тестів (умови виконання та оцінку результатів див. у додатку 1). Отримані оцінки зараховуються до Державної підсумкової атестації навчальних досягнень ліцеїстів у системі загальної середньої і професійної освіти.

Вчитель фізичної культури методично забезпечує, організовує і проводить з ліцеїстами позакласну оздоровчу і фізкультурно-спортивну роботу:

- 1) складає комплекси фізкультурних хвилинок і допомагає їх організувати на загальноосвітніх уроках;
- 2) надає вчителям і ліцеїстам методичну допомогу щодо проведення інших форм оздоровчої і фізкультурно-спортивної роботи упродовж навчального дня;
- 3) організовує діяльність шкільного спортивного клубу та спільно з ним готує і проводить за сценарієм, затвердженим радою ліцею, фізкультурно-спортивні заходи і змагання з вправ комплексних тестів та елементів видів спорту, які входять до навчальної програми.

Інші фахівці організовують роботу спортивних секцій з обраних ліцеєм видів спорту; організовують та забезпечують участь команд ліцею у різних змаганнях.

Головною метою в роботі вчителя фізичної культури є виховання у ліцеїстів бажання систематично займатися фізичними вправами та навчання їх самостійно виконувати найважливіші рухові дії і дотримуватися правил техніки безпеки.

На час планування роботи, вчитель фізичної культури повинен скласти для кожного взводу, з урахуванням його особливостей, графік розподілу і проходження навчального матеріалу, встановити кількість годин для кожного розділу програми; робочий план реалізації розділів

програми на рік чи півріччя та план-конспект на групу чи “систему” уроків з методики навчання рухових дій, де, як головне, виділити організаційно-методичні вказівки.

Також необхідно спланувати проведення оздоровчих і фізкультурно-спортивних заходів у ліцеї.

Для обліку навчальної роботи заповнюється класний журнал та зошит вчителя, а для обліку позакласної роботи – протоколи спортивних змагань та зведені протоколи показників виконання комплексних тестів.

Основний звітний документ вчителя фізичної культури – звіт адміністрації ліцею.

Головними критеріями у виставленні оцінки за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для ліцеїста умов) та нормативного показника. Специфікою у виставленні оцінки за 12-бальною системою є те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань. Оцінювання вправ орієнтовного комплексного тесту відбувається, навпаки, за сумою балів: за кращий показник ліцеїст отримує 2 бали, за гірший – 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів встановлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) у його фізичній підготовленості.

Виконання випускниками обов’язкових комплексних тестів дозволяють оцінити рівень їхньої фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії і, таким чином, краще підготувати ліцеїстів до вступних іспитів у вищі військові навчальні заклади.

Результати контролю аналізуються та доводяться до відома ліцеїстів та педагогічного колективу.

У *третьому розділі* програми міститься матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки (на базі допризовної підготовки юнаків – ДПЮ) та для спортивних секцій.

Головна мета занять з допризовної підготовки – сприяти професійній підготовці ліцеїстів через розвиток необхідних психофізіологічних функцій, специфічних фізичних і рухових здібностей, формування вмінь і навичок, підвищення стійкості організму до різних факторів, пов’язаних з умовами виконання бойових і навчальних завдань майбутніми військовими.

Обсяг годин і розділи навчального матеріалу наведені у таблиці 2. Основною формою занять з допризовної підготовки є урочна форма. Уроки проводяться один раз на тиждень під керівництвом наставника з фізичної підготовки вищого військового закладу і тривають 1 годину. Вимоги, що висуваються до них, є однаковими з вимогами до уроків фізичної культури.

Для спортивних секцій матеріал із загальної фізичної підготовки є однаковим незалежно від спортивної спеціалізації (див. додаток 2).

Матеріал зі змісту занять, в тому числі спеціальної фізичної підготовки, формується в окремих програмах з видів спорту, що культивуються у ліцеї.

Під час занять у спортивних секціях, так само, як і на уроках з фізичної культури здійснюється виховання в ліцеїстів активної життєвої позиції, любові до праці, колективізму, сміливості, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості. Водночас з цими, також вирішуються специфічні професійно-прикладні завдання: формування відчуття гордості за рідну державу, постійної готовності до її захисту.

Основною формою занять у спортивних секціях є тренувальні заняття урочного типу. Вони проводяться спеціалістами-тренерами з видів спорту двічі на тиждень по 1-2 години протягом 34 навчальних тижнів і під часу літнього табірної збору. Для таких занять складається окремий план роботи на рік і плани кожного тренувального заняття.

До четвертого розділу увійшов зміст загальних для ліцею масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів: щомісячних днів здоров'я, фізкультури і спорту, змагань з окремих видів спорту.

Основою для проведення змагань з окремих видів спорту повинен бути зміст відповідних тем навчальної програми, а також види фізичних вправ з обов'язкових комплексних тестів оцінки фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу з професійно-прикладної фізичної підготовки (ДПЮ)

№ з/п	Теми та елементи	1 курс	2 курс
1.	Легка атлетика	13	13
2.	Гімнастика	15	15
3.	Рукопашний бій	6	6
	РАЗОМ	34	34

Мета цих заходів – пропаганда фізичної культури і спорту, залучення усіх ліцеїстів до систематичних занять фізичними вправами, підведення підсумків раніше проведених фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, активний відпочинок та ефективне проведення дозвілля.

П'ятий розділ включає зміст професійно-прикладної фізичної підготовки та її оцінку під час проведення літнього табірнього збору.

До складу “Додатків” увійшли умови виконання обов’язкових комплексних тестів оцінки загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості ліцеїстів, а також приблизний перелік фізичних вправ для цілеспрямованого удосконалення головних рухових здібностей і фізичних якостей. Зміст цих комплексних тестів базується на “Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України” та “Настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

РОЗДІЛ I. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня

Ранкова гігієнічна гімнастика

Біг у повільному темпі на дистанції 500-1000 м.
Комплекси з 8-10 загальнорозвивальних вправ.

Фізкультурні хвилинки під час уроків

Комплекси з 2-3 вправ регіональної дії та на розслаблення м'язів.

РОЗДІЛ II. Уроки фізичної культури

1 курс (15-16 років)

1. НАВЧАЛЬНИЙ ПРІОРИТЕТНИЙ МАТЕРІАЛ

1.1. Теоретико-методичні знання

Фізична культура в Україні. Фізична культура і спорт – один із засобів всебічного розвитку особистості, підготовки до військової служби та трудової діяльності. Планування та методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. Фізичні вправи як ефективний засіб для підвищення працездатності людини. Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами. Правила та методика самостійних занять фізичними вправами. Надання першої медичної допомоги у разі травмування. Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в закладах освіти. Основи техніки, тактики та правил вивчених видів спорту, інструкторська і суддівська практика. Правила техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами. Правила техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами. Правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми. Правила техніки безпеки під час занять атлетизмом. Правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.

1.2. Легка атлетика

Біг: 30 м, 60 м і 100 м; від 800 м до 3000 м; естафетний біг 4×100 м; повторний біг від 3×80 і 4×80 до 2×150 і 3×150 м із вказаною швидкістю 80 м за 15-16 сек., 150 м за 31-32 сек.; повільний біг – до 12 хв.

Стрибки: у довжину з розбігу способом “прогнувшись”; у висоту з розбігу способом “переступання” або (за наявності умов) способом “фосбері-флоп”; потрійний стрибок у довжину з місця і з невеликого розбігу (техніка); у довжину з місця.

Метання: гранати (700 г) з 15 м з різних вихідних положень у горизонтальну ціль (2,5×2,5) та на дальність; тенісного м'яча (150 г).

Штовхання ядра: зі стрибка (5 кг); фінальне зусилля; страховка.

1.3. Гімнастика

Організовуючі вправи: перешикування та повороти в русі.

Акробатика: з кількох кроків довгий перекид уперед – упор присівши – перекид назад – о. с.; крок лівою чи правою, переворот боком у стійку – ноги нарізно – стрибком – о. с.; стійка на руках з опорою ногами та без опори – групування і перекид – о. с. (з допомогою); “міст” із положення лежачи та стоячи (з допомогою та страховкою).

Виси та упори: підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою), оберт уперед – перемах назад – опускання у вис – мах уперед – махом назад зіскок прогнувшись – о. с.; підйом силою або переворотом – опускання у вис – вис зігнувшись – вис прогнувшись – вис зігнувшись – опускання у вис ззаду – вис зігнувшись – вис – зіскок – о.с.; згинання та розгинання рук в упорі на брусах (з допомогою і страховкою) (орієнтація на 9-10 разів); утримування кута (орієнтація 3-4 сек.); сід ноги нарізно – упор на передпліччях чи руках – махом уперед сід ноги нарізно – перекид уперед сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.

Стрибки: опорний стрибок “зігнувши ноги” через коня впоперек; “ноги нарізно” через коня у довжину (висота 100 – 115-120 см).

1.4. Атлетизм

Поняття про системи сучасного атлетизму.

Пауерліфтинг – силове триборство (присідання зі штангою на плечах; жим штанги лежачи на лаві; станова тяга. Метод максимальних зусиль).

Бодібілдінг – культуризм для формування сили, витривалості, гармонії та пластички, естетики м'язів. Метод повторних зусиль.

Підготовчий комплекс – перелік вправ без снарядів: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від 10×5 до 5×10, 2×25, 1×50 разів); розги-

нання рук в упорі на брусах без обтяжень та з обтяженнями, іншими пристосуваннями (дозування з попередньої вправи); горизонтальне підтягування на низькій перекладині (від 10×5 разів до 1×50 разів); згинання і розгинання тулуба, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів); рухи ногами у положенні лежачи на спині (велосипед; від 2×25 до 2×50 (70) разів); повороти тулуба праворуч і ліворуч стоячи в нахилі, руки в сторони (від 2×25 до 2×50 (70) разів); піднімання на носкові однієї ноги (від 25 до 50 разів на кожній нозі); присідання на одній нозі (“пістолет”; від 6×6 до 5×8, 5×10, 2×20, 3×10 разів для кожної ноги); підтягування на високій перекладині (від 2×10 до 2×20 (25) разів).

1.5. Спортивні ігри

ФУТБОЛ

Технічна підготовка

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на висоту стрибка.

Зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою втратою часу, на великій швидкості руху.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами на великій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти).

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розв'язку рухових якостей, зважаючи на ігрове місце ліцеїста у складі команди.

Відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі.

Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; вдосконалення з'ясування руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: несподіване та своєчасне “відкривання”, доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари.

Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне “закривання”, ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій в обороні.

Командні дії: оборона проти швидкого та поступового нападу.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

ГАНДБОЛ

Передача і ловіння м'яча в трійках; схресний рух; рух вісімкою; передача і ловіння м'яча з відскоком від майданчика; кидок з опорного положення у суперництві із захисником; підстрахування у захисті; зонний захист; навчальна двостороння гра.

ВОЛЕЙБОЛ

Прийом подачі; перша передача до сітки в зону “3”; нападаючий удар або передача у стрибку; друга передача в зони “4” і “2”; прийом м'яча знизу після нападаючого удару і передачі у стрибку через сітку; прийом м'яча знизу однією рукою у падінні; верхня пряма подача; блокування нападаючого удару з передачі; навчальна двостороння гра.

БАСКЕТБОЛ

Ловіння м'яча після відскоку від щита; ведення м'яча із зміною висоти і швидкості відскоку; позиційний напад; зонний захист; навчальна двостороння гра.

1.6. Лижна (кросова) підготовка

Перехід з одночасних ходів на навіперемінні; подолання перешкод і підйомів; ковзанярський хід; проходження дистанції 5 км; марш-кидок на 3000 м з орієнтацією на результат — 16,0 хв. або біг на лижах 3000 м з орієнтацією на результат — 18,0 хв.

1.7. Туризм

Укладання рюкзака; підготовка та розпалення багаття; встановлення намету; в'язання вузлів; переправа через умовну річку убрід; траверс схилу; підготовка до переправи одним зі способів: на плавзасобах, по мотузці з поручнями, убрід з поручнями, по колоді, по навісній переправі.

2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальна фізична підготовка здійснюється протягом 2 уроків на тиждень. Зміст її складають тренувальні навантаження та окремі рухові здібності. При цьому вдосконалення цих здібностей здійснюється з урахуванням того розділу навчального матеріалу, який ліцеїсти проходять у даний період. Наприклад, якщо на попередніх уроках вивчається розділ “Легка атлетика”, згідно навчальних завдань в ліцеїстів розвиваються швидкісна витривалість, швидкісно-силові та координаційні здібності. Це означає, що саме на означені здібності і плануються тренувальні навантаження.

Вибір засобів (фізичних вправ) вчитель здійснює самостійно. При цьому під час проходження розділу “Спортивні ігри” доцільно використовувати вправи, пов'язані з відповідною ігровою діяльністю (так звані спеціально-підготовчі вправи); під час проходження розділів “Легка атлетика”, “Гімнастика”, “Лижна (кросова) підготовка”, “Атлетизм” та “Туризм” перевагу потрібно надавати загальнопідготовчим вправам, які дозволяють здійснювати вдосконалення відповідних рухових здібностей.

Швидкість: біг з максимальною швидкістю 15-40 м; повторне пробігання відрізків 15-20 м; біг на місці з опорою руками на висоті тазу при зменшеній амплітуді рухів ногами; “дрібчастий” біг з максимально можливою кількістю кроків за одиницю часу; максимально швидкий біг на дистанції 10-15 м із якнайбільшою кількістю кроків; імітація рухів велосипедиста ногами, лежачи на спині; біг з високим підніманням стегна в упорі з кількістю рухів кожним стегном 150-200 разів підряд; стрибки на одній нозі з виносом стегна уперед; стрибки на двох ногах, майже на місці, з підтягуванням стегон до грудей; підстрибування та

вистрибування на одній нозі, друга — на опорі висотою 90-100 см та 50-60 см, не згинаючи ногу в колінному суглобі; вистрибування із глибокого присідання на двох ногах без додаткового навантаження та з ним; стрибки з місця з трьох, п'яти та більше кроків; стрибкоподібний біг: 60-100 стрибків.

Сила: вижимання ваги з різних вихідних положень; тяга силою рук до грудей при нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; підйом ваги з підлоги до грудей з підривом; підйом гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на носках з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; кругові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі позаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг.

Витривалість: безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хвилин та помірною швидкістю; безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільної до середньої швидкості; повторне пробігання відстаней 250-500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами.

Гнучкість: нахил уперед ноги нарізно (утримати положення 3 сек.) з позиції сидячи на підлозі, ноги разом; нахил уперед з допомогою; стоячи у нахилі уперед, дістати лобом та грудьми ноги; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною до неї і тримаючись за другу знизу перекладину; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні пояса та грудей; сидячи на підлозі, ноги нарізно (широко), нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки і спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону (до висоти пояса чи грудей); назад (вище коліна); стати обличчям чи боком до гімнастичної стінки, поставити пряму ногу на рейку на висоті пояса і присідати на опорну ногу з одночасним утриманням прямої ноги на рейці стінки; стоячи біля стінки, піднімати пряму ногу вперед, в сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю); те саме, але з навантаженням на нозі (мішок з піском вагою 1-2 кг).

У баскетболі: прискорення з високого та низького старту; біг із різкою зміною напрямку; естафети зі зміною напрямку руху на короткі

дистанції; стрибки поштовхом однією ногою з метою дістати підвишений предмет; багаторазове піднімання на пальцях ніг; стрибки поштовхом двох ніг; зміна напрямку руху за зоровим орієнтиром та сигналом; влучення у ціль після різних дій, переміщень, стрибків тощо.

У гандболі: біг лівим та правим боком уперед з прискоренням; естафетний біг 5×20 м зі зміною напрямку руху; прискорення з виходом на 10 м уперед та наступним відходом назад; ведення м'яча зі зміною напрямків на 20 м; кидання м'яча і стрибки через перешкоду; біг за лідером; кидання м'яча у стрибку (з містка) на точність попадання у мішені на підлозі, стіні, воротах; ловіння та передача м'яча в момент подолання перешкод; ловіння м'яча після кидання у стіну і миттєве виконання наступних дій (поворот, присідання, стрибок, тощо); ведення м'яча, не дивлячись на нього та вибивання м'яча у партнера; комбіновані вправи та естафети (біг, стрибки, ловіння, передачі, кидання, ведення з максимальною швидкістю); ігрові вправи 2×3, 3×3, 4×5 тощо.

3. КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

1. Знати і виконувати техніку бігу на дистанції 100 м на результат:

Результат	Рівень компегентності
понад 15,5 сек.	1
15,5 сек.	2
15,0 сек.	3
14,5 сек.	4

2. Знати і виконувати техніку стрибків з розбігу у довжину на результат:

Результат	Рівень компетентності
менше 350 см	1
350 см	2
400 см	3
440 см	4

Або знати і виконувати техніку стрибків у висоту на результат:

Результат	Рівень компетентності
нижче 115 см	1
115 см	2
125 см	3
130 см	4

3. Виконувати техніку метання гранати на результат:

Результат	Рівень компетентності
менше 25 м	1
25 м	2
30 м	3
35 м	4

Або виконувати техніку метання малого м'яча (150 г) на результат:

Результат	Рівень компетентності
менше 38 м	1
38 м	2
43 м	3
48 м	4

ФУТБОЛ

1) 5 ударів по м'ячу на точність з місця одним із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м:

Результат	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	1
2	2
3	3
4	4

2) ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше 2 торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; за необхідності надається друга спроба):

Результат	Рівень компетентності
понад 4,5 сек.	1
4,5 сек.	2
4,2 сек.	3
3,8 сек.	4

3) жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Результат	Рівень компетентності
менше 16 разів	1
16 разів	2
17 разів	3
18 разів	4

Для воротарів:

4) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (зараховується кращий результат двох спроб):

Результат	Рівень компетентності
менше 20 м	1
20 м	2
24 м	3
30 м	4

5) кидання м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Результат	Рівень компетентності
менше 14 м	1
14 м	2
16 м	3
20 м	4

6) діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки (кисть стиснута в кулак)); зараховується кращий результат трьох спроб:

Результат	Рівень компетентності
нижче 40 см	1
40 см	2
45 см	3
50 см	4

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Підготовка та екіпіровка до змагань у кросі; марш-кидок на 3 км з орієнтацією на результат – 16,00 хв.; крос на 3 км; подолання перешкод на дистанції; біг на лижах 3 км з орієнтацією на результат – 18,00 хв. Ковзани – біг на дистанції 200 м та 1500 м.

ГІМНАСТИКА

Знати і виконувати поєднання елементів вправ на вибір:

- а) з висів та упорів;
- б) на брусах і перекладах;
- в) стрибок.

Не виконати жодної вправи – 1-й рівень компетентності;

1 – 2-й рівень; 2 – 3-й рівень; 3 – 4-й рівень.

4. ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Фізичні якості та вправи	Показники, бали			
	15 років		16 років	
	2	1	2	1
<i>Швидкість:</i> біг на 100 м, сек. біг на 60 м, сек.	– 8,2	– 9,8	13,6 –	14,4 –
<i>Витривалість:</i> біг на 3000 м, хв., сек. біг на 2000 м, хв., сек.	– 10,00	– 11,20	12,25 –	13,25 –
<i>Гнучкість:</i> нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14	8	17	14
<i>Сила:</i> підтягування на високій перекладіні, разів	12	8	13	11
<i>Спритність:</i> “човниковий” біг 4×9 м, сек.	9,6	10,6	9,3	9,8
<i>Швидкісно-силові якості:</i> стрибок у довжину з місця, см	230	180	240	222

2 курс (16-17 років)

1. НАВЧАЛЬНИЙ ПРІОРИТЕТНИЙ МАТЕРІАЛ

1.1. Теоретико-методичні знання

Фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, набуття професії, для гармонійного розвитку. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Перша допомога у разі спортивного травмування. Фізична культура в сім'ї. Впровадження здорового способу життя у повсякдення. Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Методика самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура як важлива складова загальної культури людини. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. Правила безпеки під час занять легкоатлетичними вправами. Правила безпеки під час занять спортивними іграми. Правила безпеки під час занять атлетизмом. Правила безпеки під час занять туризмом. Правила безпеки під час занять лижною підготовкою.

1.2. Легка атлетика

Легка атлетика: спеціальні бігові вправи; біг на 100 м, 200 м, 800 м, 1500 м, 2000 м; "човниковий" біг 10×10 м; естафетний біг 4×100 м; повільний біг до 15 хв.; стрибок у довжину способом "прогнувшись"; метання гранати (700 г) та малого м'яча (150 г) у коридорі 10 м на дальність; подолання вертикальних і горизонтальних перешкод з опорою та без неї.

1.3. Гімнастика

Організовуючі вправи: перешикування з колони по одному в колону по два, чотири, вісім в русі.

Акробатика: комбінації з вивчених на 1 курсі акробатичних елементів; переворот в сторону; стрибок у глибину з висоти 150-180 см.

Виси та упори: підйом в упор силою; підйом переворотом; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; підйом розгином у сід ноги на різно; зіскок махом назад; утримування кута в упорі на брусах; поєднання елементів вправ з матеріалу 1 курсу (на вибір) з акробатики, на перекладині, на брусах.

Стрибки: стрибок через коня ноги на різно (кінь у довжину, висота 120-125 см).

Лазіння: по канату на швидкість за допомогою ніг; по одному або двома канатах без допомоги ніг.

1.4. Атлетизм

Вправи без снарядів з навчального матеріалу для 1 курсу; вправи на тренажерах; вправи з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше ніж у трьох серіях (8-10 повторів у кожній); підтягування на перекладині широким хватом з доторканням потилицею перекладини — від 3×8 до 3×10 разів; жим обтяжень лежачи довести до 5 серій (2×8 р. — 3 хв.); жим сидячи — 3×8 разів; згинання рук у ліктях стоячи зі штангою — 3×10 разів; “французький” жим стоячи — 3×10 разів; присідання зі штангою на плечах 3×8 разів; згинання ніг лежачи на животі 3×10 разів; піднімання на носки стоячи на підставці 5×15 разів, згинання і розгинання тулуба лежачи на похилій дошці 3×50 разів; розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою 3×10 разів; сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим вантажем — 4×15 разів; вправи з власною вагою тіла; вправи з обтяженнями на основні м'язові групи.

1.5. Спортивні ігри

ФУТБОЛ

Технічна підготовка

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором і звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двоюмо і точність спрямування польоту м'яча.

Зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою втратою часу, на великій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами на великій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку рухових якостей, зважаючи на ігрове місце ліцеїста у складі команди. в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем та момент для відбирання м'яча.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі; вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, на м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: несподіване та своєчасне “відкривання”, доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; уміння діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях.

Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи повздовжні та діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу; вміння взаємодіяти з партнерами при різній кількості нападників, у лініях та між лініями.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здатностей та умінь: своєчасне “закривання”, ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій та взаємного підстрахування при чисельній меншості в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу; вміння швидко перебудовувати дії від оборони до початку і розвитку атаки.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, займаючи відповідно до цього найвигіднішу позицію і застосовуючи найраціональніші технічні прийоми; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

ГАНДБОЛ

Напад контратакою; взаємодія гравців у нападі; повторення навчального матеріалу з 1 курсу; навчальна двостороння гра.

ВОЛЕЙБОЛ

Прийом подачі; перша передача в зони “3” і “2”, друга передача в зони “4” і “2”, стоячи обличчям і спиною до цілі; нападаючий удар із зон “4”, “2”, “3”; блокування одиночне і групове (удвох); повторення навчального матеріалу з 1 курсу; навчальна двостороння гра.

БАСКЕТБОЛ

Ловіння м'яча після відскоку від щита; виривання і вибивання м'яча; взаємодія гравців у нападі і захисті; повторення навчального матеріалу з 1 курсу; навчальна двостороння гра.

1.6. Лижна (кросова) підготовка

Крос 1000 та 3000м: тактика лижних гонок; розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування; проходження дистанції до 8 км.

1.7. Туризм

Надання долікарняної допомоги; проходження етапів туристської техніки: спуск – підйом та траверс схилу – в'язання вузлів (провідник, подвійний провідник, вісімка, булінь, бромштоковий, удавка, прямий, зустрічний, схоплюючий) – різні види переправ – рух по купинах та жердинах; виконання переправ, що вивчались на 1 курсі.

2. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальна фізична підготовка здійснюється протягом 2 уроків на тиждень. Усі методичні особливості їх організації та проведення такі самі, як і на 1 курсі (див. стор. 18).

Швидкість: пробігання з максимальною швидкістю 15-40 м; повторні пробігання відрізків 15-20 м; біг на місці з опорою руками на висоті тазу при зменшеній амплітуді рухів ногами; “дрібчастий” біг з максимальною кількістю кроків за одиницю часу; максимально швидкий біг на дистанції 10-15 м з якнайбільшою кількістю кроків; імітація рухів велосипедиста ногами, лежачи на спині; біг з високим підніманням стегна в упорі з кількістю рухів кожним стегном 150-200 разів підряд; стрибки на одній нозі з виносом стегна уперед; стрибки на двох ногах; майже на місці, з підтягуванням стегон до грудей; підстрибування та

вистрибування на одній нозі, друга — на опорі висотою 90-100 см та 50-60 см, не згинаючи ногу в колінному суглобі; вистрибування з глибокого присідання поштовхом двох ніг без додаткового навантаження та з ним; стрибки з місця з трьох, п'яти та більше кроків; стрибкоподібний біг: 60-100 стрибків.

Сила: вижимання ваги з різних вихідних положень; тяга силою рук до грудей при нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; підйом ваги з підлоги до грудей з підривом; підйом гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на носках з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; кругові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі позаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг.

Витривалість: безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хвилин та помірною швидкістю; безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільної до середньої швидкості; повторний біг на дистанції 250-500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами.

Гнучкість: нахил уперед ноги нарізно (утримати положення 3 сек.) з позиції сидячи на підлозі, ноги разом; нахил уперед з допомогою; стоячи у нахилі уперед, дістати лобом та грудьми ноги; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною до неї і тримаючись за другу знизу перекладину; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні пояса та грудей; сидячи на підлозі, ноги нарізно (широко), нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки і спираючись на неї рукою. вільна рука на поясі; те саме в сторону (до висоти пояса чи грудей); назад (вище коліна); стати обличчям чи боком до гімнастичної стінки, поставити пряму ногу на рейку на висоті пояса і присідати на опорну ногу з одночасним утриманням прямої ноги на рейці стінки; стоячи біля стінки, піднімати пряму ногу вперед, в сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю): те саме, але з навантаженням на нозі (мішок з піском вагою 1-2 кг).

Убаскетболі: прискорення з високого та низького старту; біг із різкою зміною напрямку; естафети зі зміною напрямку руху на короткі дистанції; стрибки поштовхом однією ногою з метою дістати підвишений предмет; багаторазове піднімання на пальцях ніг; стрибки поштовхом

двох ніг; зміна напрямку руху за зоровим орієнтиром та сигналом; влучення у ціль після різних дій, перемішень, стрибків тощо.

У гандболі: біг лівим та правим боком уперед з прискоренням; естафетний біг 5×20 м зі зміною напрямку руху; прискорення з виходом на 10 м уперед та наступним відходом назад; ведення м'яча зі зміною напрямків на 20 м; кидання м'яча і стрибки через перешкоду; біг за лідером; кидання м'яча у стрибку (з містка) на точність попадання у мішені на підлозі, стіні, воротах; ловіння та передача м'яча в момент подолання перешкод; ловіння м'яча після кидання у стіну і миттєве виконання наступних дій (поворот, присідання, стрибок, тощо); ведення м'яча, не дивлячись на нього та вибивання м'яча у партнера; комбіновані вправи та естафети (біг, стрибки, ловіння, передачі, кидання, ведення з максимальною швидкістю); ігрові вправи 2×3, 3×3, 4×5 тощо.

3. КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

1. **Знати і вміти виконувати** підготовчі комплекси атлетичної гімнастики — переліки вправ без снарядів з програми I курсу з досягненням хоча б у двох вправах максимального результату.

Не виконати жодного комплексу — 1-й рівень компетентності;

1 — 2-й рівень; 2 — 3-й рівень; 3 — 4-й рівень.

2. **Знати і вміти виконувати** комплекси з 5-7 професійно-відновлювальних вправ корекційної спрямованості для майбутньої військової професії.

Не виконати жодного комплексу — 1-й рівень компетентності;

1 — 2-й рівень; 2 — 3-й рівень; 3 — 4-й рівень.

3. **Знати і вміти виконувати** комплекси з 7-9 вправ з розвитку однієї з фізичних якостей.

Не виконати жодного комплексу — 1-й рівень компетентності;

1 — 2-й рівень; 2 — 3-й рівень; 3 — 4-й рівень.

ФУТБОЛ

1) 5 ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі):

Результат	Рівень компетентності
1 або жодного влучного удару	1
2	2
3	3
4	4

2) ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше 2 торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; за необхідності надається друга спроба):

Результат	Рівень компетентності
Більше 4,0 сек.	1
4,0 сек.	2
3,8 сек.	3
3,5 сек.	4

3) жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою (без повторення), однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Результат	Рівень компетентності
менше 18 разів	1
18 разів	2
20 разів	3
22 рази	4

Для воратарів:

4) удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (зараховується кращий результат двох спроб):

Результат	Рівень компетентності
до 24 м	1
24 м	2
30 м	3
34 м	4

5) кидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м:

Результат	Рівень компетентності
до 16 м	1
16 м	2
20 м	3
24 м	4

6) діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між ви-

согою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки (кисть стиснута в кулак)); зараховується кращий результат трьох спроб:

Результат	Рівень компетентності
нижче 45 см	1
45 см	2
50 см	3
52 см	4

4. ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Фізичні якості та вправи	Показники, бали			
	16 років		17 років	
	2	1	2	1
<i>Швидкість</i> : біг на 100 м, сек.	14,0	15,3	13,5	15,0
<i>Витривалість</i> : біг на 3000 м, хв., сек. біг на 2000 м, хв., сек.	9,00	10,00	12,15	13,20
<i>Гнучкість</i> : нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17,0	14,0	18,0	15,0
<i>Сила</i> : підтягування на високій перекладині, разів	12	8	13	9
<i>Спритність</i> : "човниковий" біг 4×9 м, сек.	9,3	10,3	9,0	10,0
<i>Швидко-силові якості</i> : стрибок у довжину з місця, см	240	190	245	200

5. ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
<i>Швидкість</i> : біг на 100 м, сек.	13,3	13,9	14,5	15,0	15,6
<i>Витривалість</i> : біг на 3000м, хв., сек.	12,05	13,10	14,20	15,20	16,10
<i>Сила</i> : підтягування на високій перекладині, разів	15	13	11	9	7
<i>Сила</i> : комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	50	46	42	40	38
<i>Спритність</i> : "човниковий" біг 10×10 м, сек.	27	28	30	32	33
<i>Швидко-силові якості</i> : стрибок у довжину з місця, см	260	241	224	207	190
<i>Прикладні навички</i> : плавання, м	100	75	50	25	< 25

6. ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Бали	Назва вправи			
	Комплексна атлетична вправа; №4	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод; №17	Біг на 400 м: №26	Метання гранати Ф-1 на дальність; №25
	<i>Разів</i>	<i>Хв., с</i>	<i>Хв., с</i>	<i>Метрів</i>
50	10	1,45	56,5	60
49	–	1,47	57,0	59
48	9	1,49	57,5	58
47	–	1,51	58,0	57
46	8	1,53	58,5	56
45	–	1,55	59,0	55
44	–	1,56	59,5	54
43	7	1,57	1,00,0	53
42	–	1,58	1,00,5	52
41	–	1,59	1,01,0	51
40	6	2,00	1,01,5	50
39	–	2,01	1,02,0	49
38	–	2,02	1,02,5	48
37	–	2,03	1,03,0	47
36	–	2,04	1,03,5	46
35	5	2,05	1,04,0	45
34	–	2,06	1,05,0	44
33	–	2,07	1,06,0	43
32	–	2,08	1,07,0	42
31	–	2,09	1,08,0	41
30	4	2,10	1,09,0	40
29	–	2,11	1,10,0	39
28	–	2,12	1,11,0	38
27	–	2,13	1,12,0	37
26	–	2,14	1,13,0	36
25	3	2,15	1,14,0	35
24	–	2,16	1,15,0	34
23	–	2,17	1,16,0	33
22	–	2,18	1,17,0	32
21	–	2,19	1,18,0	31

Бали	Назва вправи			
	Комплексна атлетична вправа; №4	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод; №17	Біг на 400 м; №26	Метання гранати Ф-1 на дальність; №25
20	2	2,20	1,19,0	30
19	–	2,23	1,20,0	29
18	–	2,26	1,21,0	28
17	–	2,29	1,22,0	27
16	–	2,32	1,23,0	26
15	1	2,36	1,24,0	25
14	–	2,40	1,25,0	24
13	–	2,44	1,26,0	23
12	–	2,48	1,27,0	22
11	–	2,52	1,28,0	21
10	–	2,56	1,29,0	20
9	–	3,00	1,32,0	19
8	–	3,04	1,34,0	18
7	–	3,08	1,36,0	17
6	–	3,12	1,38,0	16
Форма одягу	1,2,3		1,2,3,4	
Поправки на взуття:				
- тапочки	2		+ 1,30	–
- черевики	1		+ 0,50	–

Розділ III. Професійно-прикладна фізична підготовка і спортивні секції

3.1. Професійно-прикладна фізична підготовка

Професійно-прикладна фізична підготовка включає наступні види рухової діяльності: гімнастика, легка атлетика, рукопашний бій та подолання смуги перешкод (на заняттях під час літнього табірному збору).

ГІМНАСТИКА

Вивчення першого і другого комплексу вільних вправ на 16 рахунків; вдосконалення техніки вправ:

- на перекладині:

1 курс - підйом переворотом (вис, підйом переворотом, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів);

2 курс - оберт назад (вис, розмахування, підйом розгином, оберт назад, мах дугою, зіскок махом назад прогинаючись).

- на паралельних брусах:

1 курс - підйом розгином, махом вперед сід ноги нарізно, перехват рук вперед, стійка на плечах силою, перекид вперед у сід ноги нарізно, перехват руками за кінці жердин, перемах ніг у середину, мах вперед, махом назад зіскок ноги разом;

2 курс - підйом махом вперед (розмахування в упорі на передпліччях, підйом махом вперед), мах назад, стійка на плечах, перекид вперед у сід ноги нарізно, перемах ногами усередину, мах назад, махом уперед зіскок праворуч (ліворуч) з поворотом на 180 градусів:

- стрибок:

1 курс - зігнувши ноги через козла (коня упоперек), висота 120 см, висток на відстані не ближче 1 м до приладу;

2 курс - ноги нарізно через коня в довжину, висота коня 120 см.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1 та 2 курси

Повторення техніки бігу на короткі дистанції; подолання дистанції 100 м на час з низького старту; човниковий біг 10x10 м; стрибок у довжину з місця; удосконалення техніки бігу на довгі дистанції; крос 3000 м; марш-кидок у складі підрозділу на 5000 м; удосконалення техніки метання гранати на відстань; метання гранати з місця і з розбігу; метання гранати 700 г на максимальну відстань.

РУКОПАШНИЙ БІЙ

1 курс

Ознайомлення та вивчення підготовчих прийомів рукопашного бою; самострахування; підготовка до бою; задня підніжка; зв'язування супротивника.

2 курс

Захист від ударів рукою, ногою; звільнення від захватів супротивника; захист від удару ножем зверху, збоку, знизу, прямо; обеззброєння супротивника під час спроби дістати пістолет, погрози ним в упор спереду, ззаду.

3.2. Спортивні секції

Боротьба. Прийоми самострахування. Способи боротьби лежачи. Перевертання: захопленням дальньої руки збоку; шиї з-під плеча та дальньої руки; захопленням шиї і тулуба знизу; перевертання захопленням на ричаг.

Прийоми боротьби стоячи: кидок ривком за п'ятку, задня підніжка, кидок через спину, кидок із захопленням обох ніг, навчальна сутичка.

Важка атлетика (гирьовий спорт). Способи захвату штанги, підсідання ніг під час виконання ривка та поштовху; положення спини під час піднімання обтяжень; підйом штанги на груди ножицями, розніжкою; поштовх ножицями, розніжкою; ривок ножицями, розніжкою; виконання допоміжних вправ до кожної основної вправи (підйом, поштовх, ривок); поштовх двох гирь від грудей; ривок гирі однією рукою (ноги на ширині плечей, гиря знаходиться поміж ніг) — вага гирі 16 або 24 кг.

Легка атлетика. Основи техніки легкоатлетичних видів; тактика бігових видів (підготовка до старту, особливості бігу на короткі, середні і довгі дистанції, розподіл сил на дистанції, біг першим); тактика стрибкових видів — вибір початкової висоти або результату стрибка у довжину; поведінка у різних змагальних ситуаціях; вправи імітаційного характеру.

Рукопашний бій. Сійки, пересування, прийоми самострахування: звільнення від захоплень супротивника (зброї, частин тіла); удари рукою і ногою, захисти від ударів; обеззброєння супротивника під час ударів багнетом, ножем, піхотною лопатою, затильником прикладу кидків з різних положень, підніжки; навчальні сутички.

Баскетбол. Кидки у корзину — однією рукою від плеча з місця, у русі, у стрибку, зверху крюком, однією знизу, зверху вниз та добивання

двома зверху; фінти на обманні дії; індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті; навчальна двостороння гра.

Гандбол. Кидки у ворота – зігнутою рукою зверху з місця, після зупинки, зігнутою зверху у стрибку, з падінням уперед, у стрибку з падінням вперед, з падінням у сторону, зігнутою рукою збоку; фінти та обманні дії; індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті; навчальна двостороння гра.

Футбол. Пересування і стрибки; удари по м'ячу серединою підйому, з напівльоту, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, носком; удари головою – лобом, боковою частиною; зупинки м'яча – зовнішньою і внутрішньою сторонами стопи, серединою підйому, головою, грудьми; фінти і обманні дії; тактичні прийоми у нападі – індивідуальні, групові та командні дії; гра воротаря; навчальна двостороння гра.

Волейбол. Подачі – нижня пряма, верхня пряма; передачі – верхня, верхня у стрибку; нападаючі удари – прямий, прямий з переводом, боковий; блокування; прийом знизу двома руками, однією рукою; тактичні дії у нападі та захисті – індивідуальні, групові та командні; навчальна двостороння гра.

Розділ IV. Масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи

4.1. Щомісячні дні здоров'я, фізкультури і спорту

Змагання за програмою “Комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості” за видами вправ. Спортивні ігри.

4.2. Спортивні заходи

Змагання з видів програмного матеріалу: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, гирьового спорту. Крім зазначених, на 2 курсі щільно проводити змагання за програмою НФП-97 (біг 100 м, крос 3000 м, подолання смуги перешкод, підтягування).

4.3. Спортивні свята і вечори

Організуються і проводяться за власними сценаріями вчителя фізичної культури.

Розділ V. Літній табірний збір

Програма літнього табірної збору передбачає подальше поглиблене засвоєння професійно-прикладних вмінь, навичок та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

До змісту входять види рухової діяльності з подолання смуги перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання і туризму з основами гірського туризму – альпінізм (таблиця 3).

1. НАВЧАЛЬНИЙ ПРІОРИТЕТНИЙ МАТЕРІАЛ

ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД

Удосконалення техніки окремих елементів подолання смуги перешкод; відпрацювання усього комплексу елементів у повільному темпі; збільшення швидкості виконання елементів; виконання рухових дій у біляграничному темпі з акцентом на техніку виконання; максимально швидко подолання смуги перешкод з використанням змагального методу.

РУКОПАШНИЙ БІЙ

Вдосконалення елементів єдиноборства, які були засвоєні під час занять з допризовної підготовки (див. розділ 3).

ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНЕ ПЛАВАННЯ

Передбачається створення підгрупи початківців та підгрупи удосконалення. До складу початкової підгрупи входять ліцеїсти, які не вміють плавати або мають дуже поверхнєве уявлення щодо цього виду рухової діяльності. У таких юнаків потрібно сформувані наступні вміння: триматись на воді; виконувати дихання у воді; виконувати елементи спортивного плавання (кролем на спині, брасом); стрибати у воду з борту басейна.

Підгрупу удосконалення складають ліцеїсти, котрі вміють триматись на воді і долають певну дистанцію одним із наявних способів плавання.

**Розподіл навчального часу на види програмного матеріалу
під час табірної збори**

№ з/п	Теми та елементи	Дні табірної збори / № заняття																	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Фізична підготовка з розділу "ДПЮ"	+		+		+		+		+		+							
2.	Рукопашний бій		+					+				+			+				+
3.	Військово-прикладне плавання				+					+			+					+	
4.	Туризм з основами альпінізму		+		+			+		+		+		+		+		+	

№ з/п	Теми та елементи	Дні табірної збору / № заняття																	
		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1.	Рукопашний бій				+				+				+						К
2.	Військово-прикладне плавання		+				+				+				+			+	К
3.	Туризм з основами альпінізму	+		+		+		+			+		+			+			К

Примітка: – тривалість окремого заняття становить 2 академічні години; – позначка “К” означає контроль за результатами навчальної діяльності.

Змістом навчання у цій підгрупі будуть: удосконалення техніки плавання кролем на грудях; удосконалення техніки плавання брасом; плавання в одязі зі зброєю; звільнення від одягу та зброї під час знаходження на воді; пірнання у довжину; стрибки у воду.

Обов'язковою та необхідною умовою проведення занять з військово-прикладного плавання є суворе дотримання правил техніки безпеки та методичних зауважень.

ТУРИЗМ З ОСНОВАМИ АЛЬПІНІЗМУ

Необхідно продовжити удосконалення засвоєних раніше вмінь, навичок та знань: укладання рюкзака, розведення багаття, встановлення намету, в'язання вузлів, наведення різних видів переправ, правила додання схилу та надання долікарняної допомоги.

Після повторення зазначених елементів переходять до вивчення нових, що пов'язані з основами альпінізму: в'язання страховочної системи; взаємне страхування у складі групи; підйоми та спуски по мотузці; забивання гачків; додання скельної ділянки з наведенням верхньої та нижньої страховок; транспортування потерпілого.

В'язання страховочної системи: система страховки "обв'язка", методи страховки "через плече", "через поперек", "групова страховка", самостраховка за допомогою підручних засобів.

Підйоми по мотузці з використанням: "схоплюючих вузлів", карабіну, "кулачка".

Спуски по мотузці: "спортивним способом"; "дюльфером": з використанням "кулачків", "вісімок", "пелюстки".

Забивання гачків: знання щодо гачків та особливостей їх використання; забивання гачків у різні породи каменю.

Подолання скельної ділянки з наведенням верхньої або нижньої страховки: техніка пересування по скелі; траверс скелі; "вільне лазіння з верхньою страховкою"; "вільне лазіння з нижньою страховкою"; забивання гачків під час лазіння по скелі.

Транспортування потерпілого: техніка обв'язування потерпілого, його спуск та підйом.

З метою визначення результатів навчальної діяльності, стимулювання цієї діяльності серед ліцеїстів, а також уточнення річної оцінки з фізичної підготовки в останній день надається 4 год. на виконання контрольних вправ.

Організація навчально-виховної діяльності під час проведення літнього табірної збору потребує певного розподілу часу. Добовий режим дня виглядає наступним чином:

- 7.00 – 7.10 – Підйом.
 7.10 – 7.40 – Ранкова гігієнічна гімнастика.
 7.40 – 8.00 – Прибирання місць відпочинку; гігієнічні процедури.
 8.00 – 8.30 – Сніданок.
 8.30 – 13.00 – Заняття за розкладом.
 13.00 – 13.30 – Обід.
 13.30 – 14.30 – Відпочинок.
 14.30 – 19.00 – Початок занять за розкладом
 19.00 – 19.30 – Вечеря.
 19.30 – 20.00 – Вільний час.
 20.00 – 21.30 – Підготовка домашніх завдань.
 21.30 – 22.30 – Час дозвілля.
 22.30 – Сон.

2. КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

Бали	Контрольні вправи			
	Пірнання в довжину (м)	Плавання в одязі (м)*	Плавання 50 м (с)*	ЗКВ на смузі перешкод (хв.с)
12	12	35	0,48	2,15
11	11	33	0,50	2,16
10	10	31	0,52	2,17
9	9	30	0,54	2,18
8	8	27	0,55	2,20
7	7	24	0,56	2,23
6	6,5	21	Без	2,26
5	6	19	урахування	2,29
4	5,5	16	часу 50 м	2,32
3	5	13	Без	2,36
2	4,5	10	урахування	2,40
1	4	8	часу 25 м	2,48
Форма одягу	1	3,4		4

Примітка: “*” – контрольна вправа “плавання в одязі” виконується в групі удосконалення, “плавання 50 м” – в групі початківців.

ДОДАТОК 1. Умови виконання обов'язкових комплексних тестів та визначення індивідуальної оцінки результативності

1.1. Загальні положення

До виконання обов'язкових комплексних тестів оцінки стану загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості допускаються усі ліцеїсти, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

Тестування проводиться три дні: перший і другий день – для визначення стану загальної фізичної підготовленості, третій день – для визначення стану професійно-прикладної фізичної підготовленості. Протягом першого дня пропонуються тести на швидкість (біг на 100 м), силу ніг (стрибок з місця у довжину) і витривалість (біг на 3000 м).

На другий день виконуються тести на силу рук (підтягування на перекладині), спритність (човниковий біг 10×10 м), комплексна силова вправа і плавання без урахування часу.

Упродовж третього дня виконуються тести з подолання смуги перешкод (контрольна вправа № 17), метання гранати Ф-1 на дальність (контрольна вправа № 25), комплексна атлетична вправа (контрольна вправа № 4) і біг на 400 метрів (контрольна вправа № 24).

Тести можуть виконуватись і в іншій послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів у кожному з них.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забезпечить надійність результатів.

Ліцеїсти, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивні одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Тестування треба проводити в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

1.2. Тести для оцінки стану загальної фізичної підготовленості (орієнтовний і обов'язковий комплексні тести)

СПРИНТЕРСЬКИЙ БІГ НА 60 І 100 МЕТРІВ

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба..

У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

СТРИБОК У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

БІГ НА ДИСТАНЦІЇ 2000 І 3000 МЕТРІВ

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” (або за пострілом) почи-

нають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

ПІДТЯГУВАННЯ

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магнезія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За команду “До снаряду!”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Положення вису фіксується 1-2 с.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

КОМПЛЕКСНА СИЛОВА ВПРАВА

Обладнання. Секундомір, рівний майданчик.

Опис проведення тестування. Тестування відбувається протягом 1 хвилини. За команду “Руш!” перші 30 секунд учасник з положення лежачи на спині, руки на поясі, виконує максимально можливу кількість нахилів уперед до торкання руками пальців ніг, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за команду “Час!” учасник набирає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди “Стій!”.

Результатом тестування є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Під час виконання нахилів уперед незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути випрямленим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

ЧОВНИКОВИЙ БІГ (4×9 МЕТРІВ)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результат тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

ЧОВНИКОВИЙ БІГ (10×10 МЕТРІВ)

Обладнання. Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, секундоміри.

Опис проведення тестування. З положення високого старту учасник за командою “Руш!” пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

Результат тестування є час, витрачений на випробування.

Загальні вказівки і зауваження. Кожний учасник тестування має одну спробу. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

НАХИЛИ ТУЛУБА ВПЕРЕД З ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятка-

ми – 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долоньями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Руш!” учасник тестування плавно нахилиється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

ПЛАВАННЯ (ВІЯВЛЕННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК)

Обладнання. Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймі.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою “Приготуватись!” учасник тестування входить у воду, за командою “На старт!” береться однією рукою за поручень стартової тумби, за командою “Руш!” відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи.

Учасник повинен пропливти якомога довшу дистанцію.

Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся руками за його борт або обмежувальний трос, тестування припиняється.

Результатом тестування є дистанція в метрах, яку учасник тестування подолав без сторонньої допомоги.

Загальні вказівки і зауваження. Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки.

Поворот повинен виконуватися з обов’язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

1.3. Тести для оцінки стану професійно-прикладної фізичної підготовленості (обов’язковий комплексний тест)

КОМПЛЕКСНА АТЛЕТИЧНА ВПРАВА (КОНТРОЛЬНА ВПРАВА № 4)

Обладнання. Висока перекладина.

Опис проведення тестування. Вправа виконується з вису на прямих руках хватом зверху у суворій послідовності: підтягування на перекладині – піднімання прямих ніг до перекладини – підйом переворотом.

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долоньями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою “До снаряду!”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Після цього учасник виконує піднімання прямих ніг до перекладини з доторканням її носками або верхньою частиною підйому і повертається у вихідне положення вису на рівних руках. З такого положення виконується наступна вправа – підйом переворотом. Після фіксації кінцевого положення (упор на рівних руках), учасник за рахунок згинання рук у ліктьових суглобах опускається у вихідне положення.

Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових виконань усіх трьох вправ (повних циклів), під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Положення вису і упору фіксується на прямих руках 1-2 секунди. Дозволяється незначне згинання і розведення ніг та відхилення тіла від нерухомого положення.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжних махів ногами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

ЗАГАЛЬНА КОНТРОЛЬНА ВПРАВА НА СМУЗІ ПЕРЕШКОД (КОНТРОЛЬНА ВПРАВА № 17)

Обладнання. Стандартна смуга перешкод.

Опис проведення тестування. Вихідне положення – стоячи в траншеї. За командою “Руш!” учасник з траншеї метає гранату масою 600 г по цегляній стінці (по “проломах”; відстань 20 метрів) або по площині (розміри 2,6 × 1 м) перед стіною. Після вдалої спроби учасник вистрибує з траншеї і виконує біг з максимальною швидкістю по доріжці у напрямку до лінії початку смуги перешкод (дистанція 100 м). Досягнувши позначки (прапорець) він оббігає його і виконує перестрибування через рівчак (ширина 2,5 м). Після цього учасник виконує біг проходями лабіринта, долає паркан, долає сходи вертикальної драбини до другого (зігнутого) відрізка зруйнованого мосту. З мосту учасник пробігає по балках, перестрибує через розрив балок і з положення “стоячи” зістрибує на землю з останнього відрізка балки. Далі долається три щаблі зруйнованої драбини, при цьому необхідно обов’язково торкнутись дво-

ма ногами землі між шаблями, і пробігти під четвертим шаблем. Після цього треба пролізти у пролом стінки, зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення траншеї до колодязя, вискочити з нього і стрибком подолати цегляну стінку, вибігти по похилій драбині на четвертий шабель і збігти по шаблях зруйнованої драбини, залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балці, перестрибнути через розриви і збігти униз по похилій дошці, перестрибнути через рівчак (ширина 2 м), пробігти по рівній площині доріжки до прапорця (дистанція 20 м), оббігти його і подолати у зворотньому напрямку дистанцію 100 м.

Результатом тестування є час, витрачений на виконання контрольної вправи.

Загальні вказівки і зауваження. Тест виконується без зброї, дистанція смуги — 400 метрів. Надається одна спроба.

МЕТАННЯ ГРАНАТИ Ф-1 НА ДАЛЬНОСТЬ (КОНТРОЛЬНА ВПРАВА № 25)

Обладнання. Граната Ф-1, автомат або його макет, розмічена ділянка майданчика: контрольна лінія має довжину 4 м і ширину 7 см, коридор для метання — 10 м, який розмічається паралельними лініями білого кольору.

Опис проведення тесту. Учасник у зоні для розбігу приймає вихідне положення “граната у провідній руці, в іншій — автомат”. За командою “Гранатою вогонь!” виконується розбіг без поворотів або одразу з місця від лінії метання виконується кидок гранати.

Результатом є максимальна відстань від контрольної лінії до місця, в якому приземлилась граната.

Загальні вказівки і зауваження. Метання можна здійснювати з місця або з розбігу. В першому випадку учасник виконує вправу з контрольної лінії, в другому випадку — виконується попередній розбіг по прямій без поворотів до контрольної лінії, від якої і здійснюється метання.

Кожному учаснику надається 3 спроби, залік за кращою спробою.

БІГ НА ДИСТАНЦІЮ 400 МЕТРІВ (КОНТРОЛЬНА ВПРАВА № 26)

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція (вимірювати дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту.

Коли всі готові до старту, за командою “Руш!” (або за пострілом) починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

1.4. Оцінка індивідуальних результатів тестування

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою.

Під час визначення рейтингу стану загальної фізичної підготовленості ліцеїстів оцінки, одержані ними за окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують (таблиця 4).

Таблиця 4

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування загальної фізичної підготовленості

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість	1-5	2	2-10
На силу	1-5	1	1-5
Комплексна силова вправа	1-5	2	2-10
На швидкість	1-5	1	1-5
На спритність	1-5	1	1-5
На гнучкість	1-5	1	1-5
Плавання	1-5	2	2-10

Можлива підсумкова оцінка – 10-50 балів. Підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою оцінки результатів випробувань загальної фізичної підготовленості, яка враховує рекомендації “Державного тесту і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” (таблиця 5).

Шкала оцінки результатів випробувань загальної фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	Високий	Відмінно
35-44	Вищий за середній	Добре
25-34	Середній	Заловільно
15-24	Нижчий за середній	Незадовільно
10-14	Низький	Погано

Під час визначення рейтингу стану професійно-прикладної фізичної підготовленості ліцеїстів використовується той самий підхід, що і в першому випадку, але з використанням даних таблиці 6.

Таблиця 6

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування професійно-прикладної фізичної підготовленості

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
Вправа на смузі перешкод	6-50	1	6-50
Комплексна атлетична вправа	6-50	1	6-50
На швидкісну витривалість	6-50	1	6-50
На швидкісну силу	6-50	1	6-50

Можлива підсумкова оцінка – 24-200 балів. Підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою оцінки результатів випробувань професійно-прикладної фізичної підготовленості, яка враховує рекомендації НФП-97 (таблиця 7).

Таблиця 7

Шкала оцінки результатів випробувань професійно-прикладної фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
115 і більше	Високий	Відмінно
114-100	Вищий за середній	Добре
99-80	Середній	Заловільно
79-60	Нижчий за середній	Незадовільно
65-36	Низький	Погано

ДОДАТОК 2. Загальна фізична підготовка

ФУТБОЛ І ВОЛЕЙБОЛ

Вправи з подоланням особистої ваги; вправи з додатковим зовнішнім обтяженням (гантелі або гири від 2 до 32 кг; набивні м'ячі 1-5 кг; набивні мішки 5-15 кг; штанга вагою від 40 до 100% особистої ваги); в парах із поєднанням опору та ваги партнера; бігові вправи на коротких відрізках 10-40 м; стрибкові вправи; вправи на розслаблення м'язів.

БАСКЕТБОЛ

Прискорення з високого та низького старту; біг зі швидкою зміною напрямку руху; естафети зі зміною напрямку руху на короткі відрізки; стрибки поштовхом однієї ноги з метою дістати підвищений предмет; стрибки з наступним поштовхом двома ногами; зміна напрямку руху за зоровим орієнтиром та за сигналами; влучення в ціль після різних попередніх дій (перемішень, стрибків тощо).

ГАНДБОЛ

Біг лівим і правим боком уперед з прискоренням; естафетний біг 5x20 м зі зміною напрямку (прискорення на 10 м та наступним відходом назад); ведення м'яча зі зміною напрямків руху (відстань до 20 м); кидки і стрибки через перешкоду; біг за лідером; кидок м'яча у стрибку на точність, влучення у ціль на підлозі, стіні, воротах (з гімнастичного містка); ловіння та перелача м'яча в момент подолання перешкод; ловіння м'яча після кидка у стіну і виконання наступних дій (поворот, присід, стрибок, тощо); ведення м'яча без зорового контролю та з ним; вибивання м'яча у партнера; комбіновані вправи та естафети (біг, стрибки, кидки, ловіння, передачі, ведення з максимальною швидкістю).

ЦІЛЕСПРЯМОВАНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Швидкісні здібності: пробіжки з максимальною швидкістю 15-40 м; біг на місці з опорою руками; "дрібчучий" біг з максимальною частотою кроків за одиницю часу; максимально швидкий біг 10-15 м із найбільшою частотою; імітація рухів велосипедиста, лежачи на спині; біг з високим підніманням стегна в упорі (кількість рухів кожним стегном

15-20 разів); стрибки на одній нозі з винесенням стегна вперед; стрибки на місці поштовхом двох ніг з підніманням стегон до грудей; підстрибування поштовхом однієї ноги, друга – на опорі (висота 50-60, 90-100 см); вистрибування вгору з глибокого присіду поштовхом двох ніг без додаткового навантаження та з ним; стрибковий біг на 60-100 кроків.

Швидкісно-силові здібності: метання гранати зі збільшеною вагою; передача набивного м'яча в парах почергово правою та лівою руками; передача набивного м'яча (2-3 кг) між партнерами з попереднім обертанням м'яча навколо себе та зміною напрямку (в праву і ліву сторони); виконання попередньої вправи, але з в.п. – стоячи на колінах; в упорі на брусах або гімнастичній лаві повільне згинання і швидке розгинання рук; в упорі лежачи поштовх двома руками від підлоги з наступним оплеском у долоні; з партнером на плечах повільні повороти тулуба вліво (вправо) і швидке повернення у в.п.; з партнером на плечах повільний нахил тулуба вперед і швидке повернення у в.п.; стрибки через скакалку; стрибки на одній та двох ногах; багатоскоки; вистрибування з присіду; потрійні та п'ятірні стрибки з місця; біг з партнером на спині та плечах; метання набивних м'ячів; штовхання ядра; ігрові завдання за сигналом; національні ігри.

Загальна і силова витривалість: кроси на різні дистанції; стрибки зі скакалкою 1-3 хв.; серійне виконання вправ з помірною інтенсивністю (наприклад: 50 підстрибувань + 30 присідань у темпі + 30 підстрибувань; повторити 2-3 рази); виконання комплексів вправ методом колового тренування; спортивні ігри; серійне виконання силових вправ; вис на зігнутих руках; утримання кута у висі та упорі.

Координаційні здібності: різноспрямовані рухи руками і ногами одночасно та послідовно; жонглювання різними предметами; метання та влучність; додання окремих елементів смуги перешкод; подолання усієї смуги перешкод: естафети; рухливі та національні ігри.

Гнучкість: енергійні нахили з різних вихідних положень; повороти та оберти тулуба з великою амплітудою; акробатичні вправи; вправи на гнучкість на гімнастичній драбині індивідуально та в парах.

Сілові здібності: вправи з розділу "Атлетизм"; загальнорозвиваючі вправи з предметами; вправи з гантелями на окремі м'язові групи; утримання кута у висі та упорі; силові вправи з власною вагою; рухливі та національні ігри.

Навчально-практичне видання

МИСІВ Володимир Михайлович
ЄДИНАК Геннадій Анатолійович

ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

**Навчальна програма для ліцеїв з посиленою
військово-фізичною підготовкою**

Підписано до друку 09.02.05. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк трафаретний.
Ум. друк. арк. 3,26. Обл. вид. арк. 1,93. Тираж 400.