

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Програма  
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I–II рівнів акредитації

Київ – 2008

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів  
культури і мистецтв

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Програма  
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв  
I–II рівнів акредитації

Київ – 2008

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І–ІІ рівнів акредитації. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2008. – 82 с.

Укладачі: **Н. І. Захарченко, Т. М. Багнюк** – викладачі КВНЗ “Київське обласне училище культури і мистецтв”

Рецензенти: **С. М. Киселевська** – доцент кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного педагогічного університету будівництва і архітектури  
**В. І. Іншаков** – старший викладач кафедри медичної підготовки і фізичного виховання Київського національного університету культури і мистецтв  
**І. О. Лукіна** – викладач Ніжинського училища культури і мистецтв ім. Марії Заньковецької  
**М. В. Наюк**

Редактор  
Відповідальний за випуск **Т. Ф. Стронько**

*Навчальне видання*

Формат 60×84<sub>1/16</sub>. Папір офсетний. Друк ризографічний.  
Ум. друк. арк. 4,9. Наклад 100 прим.

ПП “НОВА КНИГА”, м. Вінниця, вул. Квятека, 20  
Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК №2646 від 11.10.2006 р.  
Тел. (0432)52-34-80, 52-34-82 Факс 52-34-81  
E-mail: info@novaknyha.com.ua

© Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв України, 2008

## ВСТУП

**Фізична культура** – невід’ємна складова загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояв соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

**Фізичне виховання** – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, набуття основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов’язаних із ними знань для успішної подальшої професійної діяльності. Це викликає необхідність введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою лише в межах чітко організованого навчального процесу, під керівництвом викладачів – професіоналів. Як навчальна дисципліна, фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою.

У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загальногуманітарного циклу, такими, як: світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура та етика професійного спілкування.

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються.

Згідно із “Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти”, затвердженими наказом Міністерства освіти України від 25.05.98р. №188 “Про нормативні документи з фізичного виховання”, вищі заклади освіти на підставі навчального

плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. ВНЗ конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні й екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, спортивні уподобання студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня.

Навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти є складовою стандарту вищої освіти, що гарантується державою.

## 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ПРОГРАМУ

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільової комплексної програми "Фізична культура – здоров'я нації", що затверджена Указом Президента України від 01.09.1998 р. № 963/98, Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах.

Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має відповідний стан здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

**Головна мета базової програми** – вивчити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і здобувають кваліфікацію – молодший спеціаліст. Програма передбачає про-

ведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання.

Згідно з листом Міністерства освіти і науки України від 17.06.02р. №1/9-304 "Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах" тижневе навчальне навантаження повинно бути не більше 30 годин на тиждень. Враховуючи, що заняття з фізичного виховання мають відновлювальне та рекреаційне значення, можливо включати 2 години (з 4-х обов'язкових) в 30-ти годинне аудиторне навантаження, а 2 години або більше аудиторних включати додатково до розкладу занять.

Збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок дисципліни вільного вибору вищого закладу освіти і дисциплін вільного вибору студентів.

Реалізація головних положень навчальної програми у вищому навчальному закладі здійснюється його адміністрацією і відповідною предметно-цикловою комісією.

### 1.1. Теоретичні і методичні основи програми

#### Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому закладі освіти I–II рівнів акредитації – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця – молодшого спеціаліста.

Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури випускником вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосувати їх на практиці;
- стійкі навички щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- проінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення таких завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовка її до професійної діяльності, мотиваційно – ціннісного ставлення до фізичної культури, прагнення до здорового способу життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейного, фізичного виховання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників навчального закладу до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм молодшого спеціаліста.

## 1.2. Принципи фізичного виховання

Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності і всебічний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- загальнопедагогічних принципах: особистого підходу, гуманізації, фундаментальності, демократизації педагогічного процесу;
- загальнометодичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності;
- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

## 1.3. Засоби і методи фізичного виховання

У процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти I-II рівнів акредитації використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних уподобань та індивідуальних особливостей тих, хто займається, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Забороняється використання засобів і методів у фізичному вихованні, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

## 1.4. Форми фізичного виховання

Навчальні заняття, які є основною формою організації й практичного здійснення фізичного виховання, передбачаються навчальними планами по всіх спеціальностях обсягом 4 години на тиждень і включа-

ються до навчального розкладу протягом усього періоду навчання студентів відповідно до встановленого і науково-обґрунтованого порядку для навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. Не допускається поєднання 4 навчальних годин в одне заняття і проведення практичних занять протягом 2 днів поспіль у тижневому циклі.

Інструктивним листом Міністерства освіти України від 19.04.1996 р. №1/1 1–637 встановлено, що наповнення фізкультурно-оздоровчих груп повинно здійснюватись відповідно до пункту 3: “Встановити норми наповнення навчальних фізкультурно – оздоровчих груп, враховуючи санітарно – гігієнічні норми і вимоги техніки безпеки, в межах 10–15 осіб”. Поділ навчальної групи на підгрупи має бути спрямований на підвищення якості навчання студентів, на оволодіння ними життєво необхідними вміннями і навичками.

Навчальні заняття з фізичного виховання організують та проводять два викладачі.

## 2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов’язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців – молодших спеціалістів, бакалаврів, і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров’я.

Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

### Базовий компонент

#### 2.1. Перший рік навчання – обов’язковий для всіх студентів.

##### *Теоретична підготовка*

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової дієздатності.

2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура й основи здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

##### *Методична підготовка*

1. Методика перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість) та навичок і вмінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).
2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.
4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
5. Основи методики загартування.

##### *Фізична підготовка*

Зміцнення здоров’я, вдосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і вмінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, активного загартування.

##### *Контроль*

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів через комплексну перевірку й оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної підготовленості.

## 2.2. Другий рік навчання

##### *Теоретична підготовка*

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Спорт у системі формування особистості.
4. Основи атлетизму.

5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

#### *Методична підготовка*

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.
3. Методика занять атлетизму.
4. Основи методики фізичного тренування.
5. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.
6. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

#### *Фізична підготовка*

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, формування головних життєво важливих фізичних і психологічних якостей, рухових навичок, вольових навичок, вольових здібностей, володіння засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, аеробіки, спортивних ігор, лижної підготовки, атлетизму, плавання, активного загартовування, спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки. Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці.

#### *Контроль*

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

### **2.3. Третій рік навчання**

#### *Теоретична підготовка*

1. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.

2. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
3. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
4. Світове і національне фізкультурно – спортивне та олімпійське спрямування.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостей життєдіяльності.
6. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.

#### *Методична підготовка*

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.
4. Основи методики організації раціонального харчування.
5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

#### *Фізична підготовка*

Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і вмінь обраними засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартовування та інших систем фізичних вправ.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

#### *Контроль*

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури бакалавра через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

## 2.4. Четвертий рік навчання

### *Теоретична підготовка*

1. Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. Основи психогігієни.

### *Методична підготовка*

1. Методика оцінки рівня особистої фізичної підготовленості.
2. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.
3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного вдосконалення і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.

### *Фізична підготовка*

Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і вмінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Удосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці.

### *Контроль*

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

Примітка: У зв'язку з обмеженою кількістю годин теоретичного розділу, деякі теми об'єднані або повинні розглядатися під час проведення практичних занять.

## Елективний компонент

Для всіх студентів.

### *Теоретична підготовка*

Основи системи особистого фізичного вдосконалення.

### *Методична підготовка*

Методика використання обраної системи особистого фізичного вдосконалення.

### *Фізична підготовка*

Фізичне вдосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

### *Контроль*

Визначення рівня оволодіння обраною системою особистого вдосконалення.

## 3. ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗАЛІКИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 1. Загальні положення

1.1. Диференційований залік з фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю у вищих закладах освіти. Його метою є перевірка й оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання за такими розділами:

- теоретична підготовка;
- методична підготовка;
- фізична підготовка;

1.2. Диференційовані заліки з фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводяться за єдиною методикою. Вони передбачаються навчальним планом, типовою і робочою програмами з фізичного виховання.

1.3. Заліки з фізичного виховання за вимогами "Положення про заліки з фізичного виховання", затвердженого наказом Міністерства освіти України від 25.06.98 №188 "Про нормативні документи з фізичного виховання" і зареєстрованого Міністерством юстиції України 07.08.98 №500/2940, повинні проводитись в кінці семестру або кожного року навчання.



1.4. Вищі заклади освіти за погодженням із міністерствами та відомствами, в підпорядкуванні яких вони знаходяться, розробляють і встановлюють свої нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів.

1.5. Порядок і графік проведення диференційованих заліків установлюється безпосередньо навчальним закладом, який у разі потреби визначає індивідуальні терміни їх складання для окремих студентів.

1.6. Диференційовані заліки з фізичного виховання складаються в обов'язковому порядку студентами всіх спеціальностей.

1.7. Студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, виконують залікові вимоги з урахуванням медичних показників і протипоказань.

1.8. Результати складання диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою ("відмінно", "добре", "задовільно", "незадовільно") і вносяться до журналу та залікової книжки студента.

1.9. Студентам, які одержали з фізичного виховання оцінку "незадовільно", дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року.

1.10. Студенти, які не з'явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

1.11. Повторно залік з фізичного виховання складається викладачеві або відповідній комісії.

## 2. Методика проведення заліків з фізичного виховання

2.1. Структура перевірки та оцінювання знань і вмінь з фізичного виховання.

2.1.1. Перевірка та оцінювання знань і вмінь із дисципліни "Фізичне виховання" здійснюється згідно з Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затвердженим наказом Міністерства освіти України від 2 червня 1993 року № 161 та зареєстрованим Міністерством юстиції України 23.11.1993 року за № 173.

2.2. Перевірка оцінювання теоретичної підготовленості.

2.2.1. Теоретична підготовленість перевіряється й оцінюється за результатами відповіді студента на 1-2 запитання, складеними у повній відповідності до змісту навчальної програми з фізичного виховання за методикою, визначеною вищим закладом освіти.

Таблиця: Нарахування балів за теоретичну підготовленість.

БАЛИ	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
"5"	Якщо відповідь на поставлені запитання повна і правильна.
"4"	Якщо відповідь на поставлені запитання по суті правильна, але не повна.
"3"	Якщо відповідь на поставлені запитання викладена неповно із суттєвими помилками.
"2"	Якщо відповідь на поставлені запитання не розкриває суті питань або не зроблено спроби відповісти на них.

2.3. Перевірка й оцінювання методичної підготовленості.

2.3.1. Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні дії.

2.3.2. Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається навчальною програмою з фізичного виховання за методикою, визначеною закладом освіти.

2.3.3. З розділу методичної підготовки виконуються 1-2 завдання.

Таблиця: Нарахування балів за методичну підготовленість.

БАЛИ	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
"5"	Якщо завдання виконано правильно без помилок.
"4"	Якщо завдання виконано правильно, але з 1-2 незначними помилками.
"3"	Якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками.
"2"	Якщо завдання не виконано або виконано з грубими помилками.

2.4. Перевірка оцінювання фізичної підготовленості.

2.4.1. Приймання нормативів організовується і проводиться згідно з Положенням про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 року № 80.

2.4.2. Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів, розроблених вищим закладом освіти та узгодженими з міністерством або відомством, якому він підпорядкований.

2.4.3. Контрольні нормативи загальної професійно-прикладної фізичної підготовки розробляє викладач з фізичного виховання самостійно для студентів закріплених за ним навчальних груп з урахуванням профілю спеціалістів, яких готують у цих групах.

2.4.4. До виконання нормативів допускаються студенти, які відвідали не менш як 70% занять і набули необхідної підготовки (постійно тренувались).

2.4.5. В окремих випадках студенти, які не виконали деяких контрольних нормативів з об'єктивних причин, за рішенням керівника фізичного виховання можуть бути атестовані позитивно за умови систематичного відвідування навчальних занять і складання заліків з інших розділів програми. Студенти, звільнені від практичних занять на тривалій строк, складають заліки з теоретичного та методичного розділів програми.

**Таблиця:** Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

<b>БАЛИ</b>	<b>РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	<b>ЯКІСНА ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>
45-50	відмінно	відмінно
35-44	вищий за середній	добре
25-34	середній	задовільно
менше 25	нижчий за середній	незадовільно

2.5. Виведення підсумкових залікових оцінок.

2.5.1. Оцінку знань і умінь з предмета “Фізичне виховання” визначає викладач у кінці кожного розділу програми (легка атлетика, гімнастика та інші), а також у кінці кожного семестру.

2.5.2. Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість.

2.5.3. Якщо по одному із зазначених розділів отримано незадовільну оцінку, то з дисципліни “Фізичне виховання” виставляється оцінка “незадовільно”.

#### **4. ЗМІСТ МАТЕРІАЛУ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Комплектування спеціальних медичних груп проводиться лікарем з обов'язковою участю керівника (викладача) фізичного виховання з урахуванням статі, рівня фізичної працездатності, показань і протипоказань у стані здоров'я студента. Списки студентів, котрі включені для занять до спеціальних медичних груп, підписані лікарем і керівником фізичного виховання, затверджуються директором навчального закладу.

Кількісний склад спеціальної медичної групи – не більше 15 чоловік, мінімальний склад групи – 8 чоловік (за рівнем фізичної підготовленості).

Зміст практичного розділу програми в спеціальних медичних групах спрямований на вироблення у студентів фізичних якостей, на вдосконалення рухових навичок у гімнастичних професійно-прикладних вправах, у ходьбі, бігу, лижному спорті, плаванні, спортивних іграх, туризмі, включаються спеціальні засоби для усунення відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я.

Навчальні заняття зі студентами, віднесеними до спеціальних медичних груп, організуються і практично проводяться окремо від основних навчальних груп за додатковим навчальним розкладом двічі на тиждень тривалістю не більш як 90 хвилин кожне. Переведення студентів до спеціальної медичної групи у зв'язку із захворюванням може здійснюватися протягом усього навчального року.

##### *Теоретична підготовка*

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.
2. Основи загальнооздоровчого тренування.
3. Особливості оздоровчого тренування за різноманітних відхилень у стані здоров'я.
4. Основи лікувального харчування.

5. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

**Методична підготовка**

1. Методика загальнооздоровчого тренування.
2. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров'я у процесі фізичного виховання.
3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.
4. Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

**Фізична підготовка**

Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення у стані здоров'я.

**Контроль**

Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я.

**5. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.) – 2 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

№ з/п	Назва тем, розділів	I семестр						II семестр						Типи занять	Форма контролю								
		I курс		II курс		III курс		IV курс		I курс		II курс				III курс							
		лр	ср	лр	ср	лр	ср	лр	ср	лр	ср	лр	ср	лр	ср	лр	ср						
I.	Теорія	2		2		2		2										Бесіда					
II.	Загальна фізична підготовка:																						
1.	Біг, хода, бігові вправи	2		2		2		2		2		2		2		2		3	Практична	Поточна			
2.	Загально-розвиваючі вправи	2		3		2		2		2		4		2		4		2	4	Практична	Поточна		
3.	Вправи на гнучкість	2		2		2		2		2		2		2		3		2	3	Практична	Поточна		
4.	Силові вправи	6		4		3		4		3		2		2		10		4	10	4	Поточна		
III.	Легка атлетика:																						
1.	Біг 30–100 м	4		4		4		4		2		2		2		2		2		Практична	Підсумкова		
2.	Біг 500–1000 м	2		2		2		2		2		2		2		2		2		Практична	Підсумкова		
3.	Біг 1000–2000 м													2		2		2		Практична	Підсумкова		
4.	Крос	4		2		3		2		3		2		4		2		4		Практична	Підсумкова		
5.	Стрибки в довжину з місця	2		2		2		2		2		2		2						Практична	Підсумкова		
6.	Бігові вправи	2		2		2		2		2		4		4		4		4		Практична	Поточна		
7.	Старти, естафети	2		2		2		2		2		8		8		8		8		Практична	Поточна		
IV.	Спортивні ігри	2		2		2		2		2		2		2		8		4		Практична	Підсумкова		
V.	Складання заліків	2		2		2		2		2		2		2		2		2			Підсумкова		
	Кількість годин:	34		30		15		30		15		26		13		44		22		44	22	44	22

Практична робота – 252. Самостійна робота – 109. Всього: 361 година

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (11 КЛ.) – 2 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

№ з/п	Назва тем, розділів	I семестр						II семестр						Типи занять	Форма контролю	
		I курс		II курс		III курс		I курс		II курс		III курс				
		п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р			
<b>I.</b>	<b>Теорія</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Бесіда	
<b>II.</b>	<b>Загальна фізична підготовка:</b>															
1.	Біг, хода, бігові вправи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Поточна
2.	Загально-розвиваючі вправи	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Поточна
3.	Вправи на гнучкість	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Поточна
4.	Силові вправи	6	3	4	3	2	2	2	10	4	10	4	4	4	Практична	Поточна
<b>III.</b>	<b>Легка атлетика:</b>															
1.	Біг 30–100 м	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
2.	Біг 500–1000 м	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
3.	Біг 1000–2000 м							2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
4.	Крос	4	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	4	2	Практична	Підсумкова
5.	Стрибки в довжину з місця	2	2	2	2	2	2	2							Практична	Підсумкова
6.	Бігові вправи	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	Практична	Поточна
7.	Старти, естафети	2	2	2	2	2	2	8	8	8	8	8	8	8	Практична	Поточна
<b>IV.</b>	<b>Спортивні ігри</b>	2	3	2	2	2	2	2	8	4	8	4	8	4	Практична	Підсумкова
<b>V.</b>	<b>Складання заліків</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
<b>Кількість годин:</b>		<b>34</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	

Практична робота – 178. Самостійна робота – 89. Всього: 267 годин

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.) ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ  
“БІБЛІОТЕЧНА СПРАВА” ТА “ДІЛОВОДСТВО” – 2 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

№ з/п	Назва тем, розділів	I семестр						II семестр						Типи занять	Форма контролю	
		I курс		II курс		III курс		I курс		II курс		III курс				
		п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р			
<b>I.</b>	<b>Теорія</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Бесіда	
<b>II.</b>	<b>Загальна фізична підготовка:</b>															
1.	Біг, хода, бігові вправи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Поточна
2.	Загально-розвиваючі вправи	2	3	2	3	2	2	2	4	2	4	2	3	3	Практична	Поточна
3.	Вправи на гнучкість	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	Практична	Поточна
4.	Силові вправи	6	4	3	4	3	10	4	10	4	10	4	4	3	Практична	Поточна
<b>III.</b>	<b>Легка атлетика:</b>															
1.	Біг 30–100 м	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
2.	Біг 500–1000 м	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
3.	Біг 1000–2000 м							2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
4.	Крос	4	3	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	3	Практична	Підсумкова
5.	Стрибки в довжину з місця	2	2	2	2	2								2	Практична	Підсумкова
6.	Бігові вправи	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	Практична	Поточна
7.	Старти, естафети	2	2	2	2	2	8	8	8	8	8	8	8	4	Практична	Поточна
<b>IV.</b>	<b>Спортивні ігри</b>	2	2	2	2	2	8	4	8	4	8	4	2	3	Практична	Підсумкова
<b>V.</b>	<b>Складання заліків</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Практична	Підсумкова
<b>Кількість годин:</b>		<b>34</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>16</b>		

Практична робота – 214. Самостійна робота – 90. Всього: 304 години

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.) ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ  
“БІБЛІОТЕЧНА СПРАВА” ТА “ДІЛОВОДСТВО” – 4 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

№ з/п	Назва тем, розділів	I семестр						II семестр						Типи занять	Форма контролю		
		I курс		II курс		III курс		I курс		II курс		III курс					
		п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р				
<b>I.</b>	<b>Теорія</b>	4		4		4		4		4		4		4		Бесіда	
<b>II.</b>	<b>Загальна фізична підготовка:</b>																
1.	Біг, хода, бігові вправи	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Поточна
2.	Загально-розвиваючі вправи	4		4	6	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	Поточна
3.	Вправи на гнучкість	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Поточна
4.	Силові вправи	12		8	6	8	6	20	8	20	8	8	8	8	6	6	Поточна
<b>III.</b>	<b>Легка атлетика:</b>																
1.	Біг 30–100 м	8		8		8		4		4		4		8		8	Підсумкова
2.	Біг 500–1000 м	4		4		4								4		4	Підсумкова
3.	Біг 1000–2000 м							4		4				4			Підсумкова
4.	Крос	8		4	6	4	6	4	8	4	8	4	8	4	6	6	Підсумкова
5.	Стрибки в довжину з місця	4		4		4								4		4	Підсумкова
6.	Бігові вправи	4		4	4	4	4	8		8		4		4		4	Поточна
7.	Старти, естафети	4		4	4	4	4	12		12		4		4		4	Поточна
<b>IV.</b>	<b>Спортивні ігри</b>	6		6	4	6	4	18		18		8		8		6	Підсумкова
<b>V.</b>	<b>Складання заліків</b>	2		2	2	2	2	2		2		2		2		2	Підсумкова
<b>Кількість годин:</b>		<b>68</b>		<b>60</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	<b>32</b>		

Практична робота – 428. Самостійна робота – 180. Всього: 608 годин

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ПРЕДМЕТА  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ  
(11 КЛ.) – 4 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

№ з/п	Назва тем, розділів	I семестр						II семестр						Типи занять	Форма контролю		
		I курс		II курс		III курс		I курс		II курс		III курс					
		п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р	п/р	с/р				
<b>I.</b>	<b>Теорія</b>	4		4		4		4		4		4		4		Бесіда	
<b>II.</b>	<b>Загальна фізична підготовка:</b>																
1.	Біг, хода, бігові вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	Поточна
2.	Загально-розвиваючі вправи	4	6	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	Поточна
3.	Вправи на гнучкість	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	Поточна
4.	Силові вправи	12	6	8	6	4	4	4	4	20	8	8	20	8	8	8	Поточна
<b>III.</b>	<b>Легка атлетика:</b>																
1.	Біг 30–100 м	8		8		4		4		4		4		4		4	Підсумкова
2.	Біг 500–1000 м	4		4		4								4		4	Підсумкова
3.	Біг 1000–2000 м							4		4				4		4	Підсумкова
4.	Крос	8	6	4	6	4	6	4	8	4	8	4	8	4	8	8	Підсумкова
5.	Стрибки в довжину з місця	4		4		4								4			Підсумкова
6.	Бігові вправи	4		4	4	4	4	8		8		4		8		8	Поточна
7.	Старти, естафети	4		4	4	4	4	12		12		12		12		12	Поточна
<b>IV.</b>	<b>Спортивні ігри</b>	6	6	6	4	6	4	18		18		8		8		8	Підсумкова
<b>V.</b>	<b>Складання заліків</b>	2		2	2	2	2	2		2		2		2		2	Підсумкова
<b>Кількість годин:</b>		<b>68</b>	<b>34</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>		

Практична робота – 356. Самостійна робота – 178. Всього: 534 години

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.) – 4 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

№ з/п	Назва тем, розділів	I семестр						II семестр						Типи занять	Форма контролю		
		I курс		II курс		III курс		I курс		II курс		III курс					
		пр	ср	пр	ср	пр	ср	пр	ср	пр	ср	пр	ср				
<b>I.</b>	<b>Теорія</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Бесіда		
<b>II.</b>	<b>Загальна фізична підготовка:</b>																
1.	Біг, хода, бігові вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	Поточна
2.	Загально-розвиваючі вправи	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	Поточна
3.	Вправи на гнучкість	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	Поточна
4.	Силові вправи	12	8	6	8	6	4	4	20	8	20	8	20	8	20	8	Поточна
<b>III.</b>	<b>Легка атлетика:</b>																
1.	Біг 30–100 м	8	8	8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Підсумкова
2.	Біг 500–1000 м	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Підсумкова
3.	Біг 1000–2000 м								4	4	4	4	4	4	4	4	Підсумкова
4.	Крос	8	4	6	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	Підсумкова
5.	Стрибки в довжину з місця	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Підсумкова
6.	Бігові вправи	4	4	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	Поточна
7.	Старти, естафети	4	4	4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	12	12	Поточна
<b>IV.</b>	<b>Спортивні ігри</b>	6	6	4	6	4	6	4	18	8	18	8	18	8	18	8	Підсумкова
<b>V.</b>	<b>Складання заліків</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Підсумкова
<b>Кількість годин:</b>		<b>68</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	<b>88</b>	<b>44</b>	

Практична робота – 584. Самостійна робота – 218. Всього: 802 годин

**6. ЗМІСТ ТЕМ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.)  
(2 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ)**

**I семестр**

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”.
10	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
11	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
12	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів ніг.
13	ЗРВ; присідання на двох ногах.
14	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини та черевного пресу.
15	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
16	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
17	ЗРВ; підведення підсумків теми “Гімнастика”. Диференційований залік.

## II семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
4	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
12	ЗРВ; підведення підсумків теми "Гімнастика".
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
14	ЗРВ; "степ-тест".
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без урахування часу 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків теми "Легка атлетика". Диференційований залік.

## III семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція "Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання".
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми "Легка атлетика".
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.
12	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.
13	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
14	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
15	ЗРВ; підведення підсумків теми "Гімнастика". Диференційований залік.

## IV семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
4	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).

Номер заняття	Зміст
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стійці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
12	ЗРВ; підведення підсумків теми "Гімнастика".
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
14	ЗРВ; "степ-тест".
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без урахування часу 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків теми "Легка атлетика". Диференційований залік.

### V семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція "Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання".
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми "Легка атлетика".
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.
12	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.
13	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах руки за головою (тренажер).
14	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
15	ЗРВ; підведення підсумків теми "Гімнастика". Диференційований залік.

### VI семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
4	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).



Номер заняття	Зміст
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
12	ЗРВ; підведення підсумків теми "Гімнастика".
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
14	ЗРВ; "степ-тест".
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків теми "Легка атлетика". Диференційований залік.

## VII семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція "Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання".
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми "Легка атлетика".
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.
12	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах руки за лобою (тренажер).
13	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер). Підведення підсумків теми "Гімнастика". Диференційований залік.

**ЗМІСТ ТЕМ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТА  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ  
“БІБЛОТЕЧНА СПРАВА” ТА “ДІЛОВОДСТВО” НА БАЗІ  
СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ( 9 КЛ.) 2 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ**

**I семестр**

<b>Номер заняття</b>	<b>Зміст</b>
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без врахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”.
10	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
11	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
12	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів ніг.
13	ЗРВ; присідання на двох ногах.
14	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини та черевного пресу.
15	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
16	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
17	ЗРВ; підведення підсумків теми “Гімнастика”. Диференційований залік.

**II семестр**

<b>Номер заняття</b>	<b>Зміст</b>
1	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів ніг.
4	ЗРВ; “тест на гнучкість” (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
5	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
12	ЗРВ; підведення підсумків теми “Гімнастика”.
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
14	ЗРВ; “степ-тест”.
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4x9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без врахування часу 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”. Диференційований залік.

### III семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”.
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.
12	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини та черевного пресу.
13	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
14	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
15	ЗРВ; підведення підсумків теми “Гімнастика”. Диференційований залік.

### IV семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів ніг.
4	ЗРВ; “тест на гнучкість” (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).

Номер заняття	Зміст
5	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положенням лежачи на спині, руки над головою.
12	ЗРВ; підведення підсумків теми “Гімнастика”.
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
14	ЗРВ; “степ-тест”.
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без урахування часу 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”. Диференційований залік.

### V семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”.
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.
12	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини та черевного пресу.
13	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
14	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
15	ЗРВ; підведення підсумків теми “Гімнастика”. Диференційований залік.

### VI семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів ніг.

Номер заняття	Зміст
6	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; “тест на гнучкість” (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Гімнастика”.
25	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
26	ЗРВ; степ – тест.
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.

Номер заняття	Зміст
28	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
29	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
30	ЗРВ; біг на 100 м.
31	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
32	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.

Номер заняття	Зміст
12	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
13	ЗРВ; присідання на двох ногах.
14	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.
15	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
16	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
17	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика". Диференційований залік.

**ЗМІСТ ТЕМ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТА "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (11 КЛ.)  
(2 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ)**

**I семестр**

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція "Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання".
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
10	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
11	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

**II семестр**

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
4	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.

Номер заняття	Зміст
12	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика".
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
14	ЗРВ; "степ-тест".
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без врахування часу 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика". Диференційований залік.

### III семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція "Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання".
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без врахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.

Номер заняття	Зміст
12	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу.
13	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).
14	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
15	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика". Диференційований залік.

### IV семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
2	ЗРВ; підтягування на перекладині.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
4	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
6	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер).
7	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
8	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
9	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
10	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою.
11	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
12	ЗРВ; підведення підсумків теми "Гімнастика".
13	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.

Номер заняття	Зміст
14	ЗРВ; “степ-тест”.
15	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
16	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
17	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
18	ЗРВ; біг на 100 м.
19	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата, на 2000 м – юнаки.
20	ЗРВ; естафетний біг.
21	ЗРВ; крос без урахування часу 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
22	ЗРВ; підведення підсумків теми “Легка атлетика”. Диференційований залік.

#### У семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; біг на 30 м.
5	ЗРВ; біг на 60 м.
6	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
7	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата; на 1000 м – юнаки.
8	ЗРВ; естафетний біг.
9	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Легка атлетика”.
10	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
11	ЗРВ; присідання на двох ногах.
12	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою (тренажер).

Номер заняття	Зміст
13	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер). Підведення підсумків з теми “Гімнастика”. Диференційований залік.

### ЗМІСТ ТЕМ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.) (4 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ)

#### І семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без врахування часу: 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
5	ЗРВ; біг на 30 м.
6	ЗРВ; спеціальні бігові вправи.
7	ЗРВ; біг на 60 м.
8	ЗРВ; стрибкові вправи.
9	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
10	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
11	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата, на 1000 м – юнаки.
12	ЗРВ; спеціальні бігові вправи.
13	ЗРВ; стрибкові вправи.
14	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.

Номер заняття	Зміст
15	ЗРВ; естафетний біг.
16	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
18	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
20	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
21	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
22	ЗРВ; присідання на двох ногах.
23	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
24	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
25	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
26	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
28	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
29	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
30	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
31	ЗРВ; естафетний біг.
32	ЗРВ; силові вправи.
33	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика".
34	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

## II семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.

Номер заняття	Зміст
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика".
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.



Номер заняття	Зміст
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; “степ – тест”.
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м.
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Легка атлетика”.
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### III семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.

Номер заняття	Зміст
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; “тест на гнучкість” (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
21	ЗРВ; естафетний біг.
22	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Гімнастика”
23	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
24	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
25	ЗРВ; вправи для розвитку.
26	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.

Номер заняття	Зміст
28	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
29	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
30	ЗРВ; вправи для розвитку.

#### IV семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.

Номер заняття	Зміст
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; степ – тест.
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м.
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без врахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.

Номер заняття	Зміст
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### V семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.

Номер заняття	Зміст
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
21	ЗРВ; естафетний біг.
22	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
23	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
24	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
25	ЗРВ; вправи для розвитку.
26	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
28	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
29	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
30	ЗРВ; вправи для розвитку.

### VI семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.

Номер заняття	Зміст
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; "степ – тест".
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.

Номер заняття	Зміст
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м.
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без врахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

## VII семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).

Номер заняття	Зміст
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
20	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
21	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
22	ЗРВ; "степ – тест".
23	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
24	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
25	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
26	ЗРВ; вправи для розвитку.

## ЗМІСТ ТЕМ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (11 КЛ.) (4 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ)

### I семестр

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без врахування часу: 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
5	ЗРВ; біг на 30 м.
6	ЗРВ; спеціальні бігові вправи.
7	ЗРВ; біг на 60 м.
8	ЗРВ; стрибкові вправи.
9	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
10	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
11	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата, на 1000 м – юнаки.
12	ЗРВ; спеціальні бігові вправи.
13	ЗРВ; стрибкові вправи.
14	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
15	ЗРВ; естафетний біг.
16	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Легка атлетика”.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
18	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
20	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
21	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
22	ЗРВ; присідання на двох ногах.
23	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.

Номер заняття	Зміст
24	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
25	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
26	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
28	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
29	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
30	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
31	ЗРВ; естафетний біг.
32	ЗРВ; силові вправи.
33	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика".
34	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### II семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.

Номер заняття	Зміст
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; "степ – тест".
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.

Номер заняття	Зміст
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м.
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Легка атлетика”.
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### III семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; “тест на гнучкість” (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини.

12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів спини.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів черевного пресу.
21	ЗРВ; естафетний біг.
22	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Гімнастика”
23	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
24	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
25	ЗРВ; вправи для розвитку.
26	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
28	ЗРВ; вправи для розвитку сили м’язів поясу нижніх кінцівок.
29	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
30	ЗРВ; вправи для розвитку.

### IV семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м’язів поясу верхніх кінцівок.

Номер заняття	Зміст
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.

Номер заняття	Зміст
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; "степ – тест".
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### V семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.



5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
20	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
21	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
22	ЗРВ; "степ – тест".
23	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
24	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
25	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
26	ЗРВ; вправи для розвитку.

**ЗМІСТ ТЕМ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ “БІБЛІОТЕЧНА СПРАВА” ТА “ДІЛОВОДСТВО” НА БАЗІ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ (9 КЛ.) (4 ГОДИНИ НА ТИЖДЕНЬ)**

**I семестр**

Номер заняття	Зміст
1	Вступна лекція “Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання”.
2	ЗРВ; теренкур (дозована ходьба).
3	ЗРВ; крос без урахування часу: 1000 м – дівчата; 2000 м – юнаки.
4	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
5	ЗРВ; біг на 30 м.
6	ЗРВ; спеціальні бігові вправи.
7	ЗРВ; біг на 60 м.
8	ЗРВ; стрибкові вправи.
9	ЗРВ; стрибок у довжину з місця.
10	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
11	ЗРВ; біг на 500 м – дівчата, на 1000 м – юнаки.
12	ЗРВ; спеціальні бігові вправи.
13	ЗРВ; стрибкові вправи.
14	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
15	ЗРВ; естафетний біг.
16	ЗРВ; підведення підсумків з теми “Легка атлетика”.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
18	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
20	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
21	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
22	ЗРВ; присідання на двох ногах.

Номер заняття	Зміст
23	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
24	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
25	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
26	ЗРВ; піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах, руки за головою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
28	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
29	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
30	ЗРВ; піднімання ніг з положення висячи в упорі на передпліччях на паралельних брусах (тренажер).
31	ЗРВ; естафетний біг.
32	ЗРВ; силові вправи.
33	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика".
34	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### II семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.

Номер заняття	Зміст
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; "степ - тест".
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.

Номер заняття	Зміст
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м.
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### III семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.

Номер заняття	Зміст
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
21	ЗРВ; естафетний біг.
22	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
23	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
24	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
25	ЗРВ; вправи для розвитку.
26	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
28	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
29	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
30	ЗРВ; вправи для розвитку.

#### IV семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.

Номер заняття	Зміст
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
26	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
27	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
28	ЗРВ; вправи для розвитку.
29	ЗРВ; "степ – тест".
30	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
31	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
32	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
33	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
34	ЗРВ; вправи для розвитку.
35	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
36	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
37	ЗРВ; біг на 100 м.
38	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
39	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
40	ЗРВ; естафетний біг.
41	ЗРВ; вправи для розвитку витривалості.
42	ЗРВ; крос без урахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.
43	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Легка атлетика".
44	ЗРВ; підведення підсумків за семестр. Диференційований залік.

### V семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
18	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу.
21	ЗРВ; естафетний біг.
22	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"

Номер заняття	Зміст
23	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
24	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
25	ЗРВ; вправи для розвитку.
26	ЗРВ; вправи для розвитку швидкості.
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
28	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок.
29	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
30	ЗРВ; вправи для розвитку.

### VI семестр

Номер заняття	Зміст
1	ЗРВ; вступна лекція.
2	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів рук.
3	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу верхніх кінцівок.
4	ЗРВ; підтягування на перекладині.
5	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів ніг.
6	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів поясу нижніх кінцівок.
7	ЗРВ; вправи на розтягування.
8	ЗРВ; "тест на гнучкість" (нахили тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві).
9	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
10	ЗРВ; піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху.
11	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
12	ЗРВ; відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.
13	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.

Номер заняття	Зміст
14	ЗРВ; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою.
15	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів спини.
16	ЗРВ; відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки за головою.
17	ЗРВ; вправи для розвитку м'язів черевного пресу.
18	ЗРВ; піднімання рук та ніг до дотику з положення лежачи на спині, руки над головою.
19	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу верхніх кінцівок.
20	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів поясу нижніх кінцівок
21	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів спини.
22	ЗРВ; вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу
23	ЗРВ; естафетний біг.
24	ЗРВ; підведення підсумків з теми "Гімнастика"
25	ЗРВ; стрибки зі скакалкою.
26	ЗРВ; "степ – тест".
27	ЗРВ; біг на місці з високим підніманням стегна.
28	ЗРВ; наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву.
29	ЗРВ; човниковий біг 4×9 м.
30	ЗРВ; біг на 100 м.
31	ЗРВ; біг на 1000 м – дівчата; на 2000 м – юнаки.
32	ЗРВ; крос без врахування часу: 2000 м – дівчата, 3000 м – юнаки.

## 7. ПЕРЕЛІК ОBOB'ЯЗKOBИХ УМІНЬ НАВИЧOK, ВПРАВ І КОМБІНАЦІЙ, ЯКІ ПОВИНЕН ВИКОНУВАТИ СТУДЕНТ

1. Теренкур (дозована ходьба)

2. Крос без врахування часу: 2000 м. – юнаки, 1000 м. – дівчата.

3. Біг на 30 м, с.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	4,6	4,8	5,0	5,3	5,5	5,7
2	4,5	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6
3	4,4	4,6	4,8	5,1	5,3	5,5
4	4,3	4,5	4,7	5,0	5,2	5,4

4. Біг на 60 м, с.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
2	8,8	9,3	9,8	9,8	10,3	10,8
3	8,6	9,1	9,6	9,6	10,1	10,6
4	8,4	8,9	9,4	9,4	9,9	10,4

5. Стрибок у довжину з місця, см.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	1,95	1,85	1,75	1,70	1,60	1,50
2	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55
3	2,15	2,05	1,95	1,80	1,70	1,60
4	2,25	2,15	2,05	1,85	1,75	1,65

6. Біг на 1000 м – юнаки, на 500 м – дівчата, хв. с.

Курс	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	4,00	4,20	4,40	2,10	2,30	2,50
2	3,50	4,10	4,30	2,05	2,25	2,45
3	3,40	4,00	4,20	2,00	2,20	2,40
4	3,30	3,50	4,10	1,55	2,15	2,35

7. Підтягування на перекладині, кількість разів.

Висока – юнаки

низька – дівчата

	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1-4	15	10	5	30	20	10

8. Тест на гнучкість, см.

юнаки

дівчата

	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1-4	10	0	-10	15	5	-5

9. Піднімання ніг з положення лежачи на спині, хват руками зверху (тренажер), кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	10	8	5	8	6	4
2	15	10	6	10	8	6
3	20	15	10	12	10	8
4	25	20	15	14	12	10

10. Відведення ніг назад з положення висячи на гімнастичній стінці обличчям до стіни, кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	25	20	15	15	10	5
2	30	25	20	20	15	10
3	35	30	25	25	20	15
4	40	35	30	30	25	20

11. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою за 1 хв., кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	45	40	35	35	30	25
2	47	42	37	37	32	27
3	49	44	39	39	34	39
4	51	46	41	41	36	31

12. Відведення рук та ніг назад з положення лежачи на животі, руки над головою, кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	25	20	15	15	10	5
2	30	25	20	20	15	10
3	35	30	25	25	20	15
4	40	35	30	30	25	20

13. Піднімання рук та ніг до касання з положення лежачи на спині, руки за головою, кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	10	8	5	8	6	4
2	15	10	6	10	8	6
3	20	15	10	12	10	8
4	25	20	15	14	12	10

14. Стрибки зі скакалкою за 30 сек., кількість разів.

	"5"	"4"	"3"
1-4	70	60	50

15. "Степ-тест" за 1 хв., кількість разів.

	"5"	"4"	"3"
1-4	60	50	40

16. Біг на місці з високим підніманням стегна за 10 сек., кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	48	46	44	40	38	36
2	50	48	46	42	40	38
3	52	50	48	44	42	40
4	54	52	50	46	44	42

17. Наскоки на двох ногах на гімнастичну лаву, кількість разів.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1-4	70	60	50	50	40	30

18. Човниковий біг 4×9 м, с.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	9,7	10,2	10,7	10,9	11,4	11,9
2	9,5	10,0	10,5	10,7	11,2	11,7
3	9,3	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5
4	9,1	9,6	10,1	10,3	10,8	11,3

19. Біг на 100 м, с.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	14,4	15,0	15,6	17,2	17,8	18,4
2	14,2	14,8	15,4	17,0	17,6	18,2
3	14,0	14,6	15,2	16,8	17,4	18,0
4	13,8	14,4	15,0	16,6	17,2	17,8

20. Біг на 2000 м – юнаки, на 1000 м – дівчата, хв. с.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	9,50	10,10	10,30	4,50	5,10	5,30
2	9,40	10,00	10,20	4,40	5,00	5,20
3	9,30	9,50	10,10	4,30	4,50	5,10
4	9,20	9,40	10,00	4,20	4,40	5,00

21. Естафетний біг.

22. Крос без урахування часу 3000 м – юнаки, 2000 м – дівчата.

23. Комплекс загально-розвиваючих вправ, кількість вправ.

Курс	юнаки			дівчата		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1-4	15	10	5	15	10	5



## 8. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

### Вимоги до студентів, які займаються у спортивному залі та на спортивних майданчиках

#### 1. Усі студенти зобов'язані пройти медичний огляд

На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток студентів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну.

1.1. Студентів, які не пройшли медичного огляду, до уроків фізичної культури не допускають.

1.2. Студенти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми на заняттях з фізичної культури. При цьому допускається залучення їх викладачем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу закладу.

1.3. Після перенесення хвороб студентом, необхідно взяти дозвіл на відвідування занять з фізичної культури у лікаря.

#### 2. Без дозволу викладача студентам забороняється заходити і перебувати у спортивному залі

2.1. Студенти заходять до спортивного залу, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити до спортивного залу у брудному взутті – забороняється.

2.2. Після дзвінка про початок заняття за командою викладача студенти шикуються у спортивному залі, на спортмайданчику.

2.3. Без дозволу викладача студентам забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.

2.4. Студентам забороняється виконувати вправи на спортивних приладах за відсутності і страхування викладача, а також мати на собі різного виду прикраси. Не дозволяється проносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.

2.5. Студенти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортивний інвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал.

2.6. Під час виконання спортивних вправ на снарядах студенти зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки викладача.

2.7. Без команди викладача не переходити від одного приладдя до іншого.

2.8. Під час виконання вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

2.9. Під час проведення занять з метання не дозволяється перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома викладача.

2.10. Під час виконання вправ на спортивних приладах необхідно перебувати на безпечній відстані від місця виконання, не заважати один одному, дотримуватися правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

2.11. Забороняється користуватися несправним інвентарем та обладнанням.

2.12. Студенти повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

2.13. Студенти зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

#### 3. Студенти зобов'язані попередити викладача

1. Про наявність документів щодо звільнення від занять після хвороби.

2. Про погане самопочуття.

3. Про несправність спортивного обладнання.

4. Про травмування під час уроку.

5. Викладач повинен надати першу медичну допомогу, у разі необхідності – викликати швидку допомогу за телефоном 03, а у разі виникнення пожежі – викликати пожежну службу за телефоном 01.

6. Про отримання травми студентом, викладач повинен повідомити адміністрацію.

7. Після закінчення заняття студенти прибирають робоче місце, передягаються й організовано виходять зі спортивного залу.

## Правила поведінки у спортивному залі

1. Забороняється знаходитись у спортивному залі без дозволу викладача та за його відсутності.
2. У спортивному залі займатися лише в спортивному одязі та спортивному взутті.
3. Повсякчасно дотримуватись порядку та дисципліни.
4. Без дозволу викладача вправи на гімнастичних снарядах виконувати забороняється.
5. Дотримуватись правил страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
6. Дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог.
7. Бережно ставитися до спортивного обладнання та інвентарю.
8. Сумлінно виконувати всі розпорядження та команди викладача.
9. Забороняється під час заняття перебувати у роздягальнях, крім чергового.
10. Студентам, які за станом здоров'я тимчасово звільнені від занять фізичного виховання, необхідно бути присутніми на заняттях у спортивній формі, виконувати загальнорозвиваючі і корегуючі вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Белов Р. А., Сермеев Б. В., Третьяков П. А.* Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1998. – 208 с.
2. *Дубогай О. Д., Завацький В. І., Корон Ю. О.* Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Пастир'я, 1995. – 220 с.
3. *Завацький В. І.* Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Пастир'я, 1993. – 284 с.
4. *Иващенко Л. Я., Страпко Н. П.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье, 1998. – 160 с.
5. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМІ, 1999. – 270 с.
6. *Кривівіна К.* Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. – Львів: 1997.
7. *Куц О. С.* Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця: 1995, част. 1. – 123 с.
8. *Куц О. С.* Фізкультурно-оздоровча з молоддю за рубежом. – Вінниця: 1995, част. 2. – 147 с.
9. *Опищенко І. М.* Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
10. *Пандакова В. Н., Рыбаковский А. Г.* Биоэнергетика двигательной активности человека: Учебное пособие. – Донецк, 1997.
11. *Петренко М. І.* Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104 с.
12. *Сичов С. О.* Атлетизм: Навчальний посібник. – К.: 1997.
13. *Старушенко Л. І.* Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської). – К.: Вища освіта, 1992. – 208 с.
14. *Ткач П. М.* Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. – Кн.1. – Луцьк: “Надстир’я”, 1996. – 101 с.