



Свідоцтво про державну реєстрацію
серія КВ № 6255 від 21.06.2002 р.
Засновник і видавець — ТОВ «ОВС»
Передплатний індекс 74667

Головний редактор

Прокopenko I.Ф.,
академік АПН України, доктор
педагогічних наук, професор
Заступник головного редактора
Худолій О.М., кандидат педагогічних
наук, доцент

Редакційна колегія:

Бізін В.П., д-р пед. наук, професор
Єрмаков С.С., д-р пед. наук, професор
Камаєв О.І., д-р пед. наук, професор
Шиян Б.М., д-р пед. наук, професор
Куц О.С., д-р пед. наук, професор
Золотухіна С.Т., д-р пед. наук, професор
Дмитренко Т.О., д-р пед. наук, професор
Микитюк О.М., д-р пед. наук, професор
Мірошніченко В.І., канд. пед. наук,
доцент

Іващенко О.В., канд. пед. наук, доцент
(відповідальний секретар)
Шепеленко Г.П., канд. пед. наук, доцент
Коректор *Бланк Є.Б.*

Адреса редакції:
Україна, 61003 Харків, а/с 10947.
Тел.: (057) 731-23-64
e-mail: tpfv@ovc.kharkov.ua
http://www.ovc.kharkov.ua

Статті, опубліковані в журналі,
зараховуються як фахові відповідно
до постанови президії ВАК України від
14 листопада 2001 р. № 3-05/9.

*Бюлетень ВАК України. —
№ 6. — 2001. — С. 16.*

На першій сторінці обкладинки —
збірна команда Харківського
національного педагогічного
університету ім. Г.С. Сковороди
з волейболу.

Підписано до друку 12.12.2006.
Формат 60×84 1/4. Папір офсетний. Гарнітура Таймс.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,989. Обл.-вид. арк.
7,25. Вид. № 06-2006.

Зам. № 35. Тираж 500 прим. Ціна договірна.

ТОВ «ОВС» Україна, 61003 Харків,
пл. Конституції, 18, к. 11.
Свідоцтво Держкомінформу України
Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Друкарня ПП «ДІСА ПЛЮС».
61000, м. Харків, вул. 23 Серпня, 31-А, 44

© «ОВС» ТОВ, оформлення, 2006
© «Теорія та методика фізичного виховання»,
2006

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА.....	3
<i>Шандригось Г. А.</i> Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.....	3
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ШКОЛІ	6
<i>Макущенко І.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М.</i> Філософські й історичні аспекти щодо формування знань у школярів про ефективність впливу ігрової діяльності на розвиток рухових і пізнавальних процесів	6
<i>Марченко С. І.</i> Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів	9
<i>Ротерс Т.Т.</i> Духовний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання	15
<i>Шандригось В. І.</i> Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури	18
«УЧИТЕЛЬ» — ЖУРНАЛ У ЖУРНАЛІ	6
<i>Гогін О.В., Гогіна Т.І.</i> Методика навчання стрибкам у довжину на уроках фізичної культури в середніх класах	19
<i>Чертоляс О., Шалар О.</i> Програмне забезпечення курсу «фізична культура» для учнів ліцею зі спеціальності «правознавство»	25
<i>Іващенко О.В., Гутніченко П. О., Газарян С. М.</i> Комплекси загальнорозвиваючих вправ з предметами на уроках фізичної культури	32
<i>Ведмеденко Б. Ф., Жукотинський К. К.</i> Складові здорового способу життя і козацького гарту молоді.....	38
РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	41
<i>Худолій О.М., Дідюк Н.О.</i> Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу	41
РОЗДІЛ 4. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.....	46
<i>Маланчук Г. Г.</i> Організаційно-методичні аспекти підвищення рівня готовності студентів для роботи з глухими дітьми	46
<i>Галіздра А.А.</i> Особливості фізичного стану студентів факультету комп'ютерних технологій	48
НАША ДОВІДКА	
<i>Анотації.....</i>	50

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧНІВ ЛІЦЕЮ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПРАВознавство»

О. Чертоляс, О. Шалар

Херсонський ліцей журналістики, бізнесу та правознавства
Херсонський державний університет

Процеси демократизації суспільства вимагають зваженого і реального погляду на основні напрями та складові освітньо-виховної діяльності. У цьому контексті зміст та організація діяльності навчальних закладів різних типів і рівнів акредитації мають сприяти вихованню поколінь людей здатних не тільки оберігати і приумножувати цінності національної культури та громадського суспільства, а й відповідально ставитись до власного здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Упровадження системи різнорівневої підготовки має задовольнити культурно-освітні потреби особистості та суспільства, забезпечити соціальний захист населення, підвищити загальну ефективність освіти й виховання професійної та наукової еліти. Освітньо-кваліфікаційні рівні майбутніх фахівців із правознавства у вищих навчальних закладах освіти дають змогу вирішувати кадрову проблему в Україні, впроваджувати нові форми й методи організації навчального процесу в профільних ліцеях та коледжах.

Типові навчальні плани для профільного навчання, враховуючи вимоги закону України «Про загальну середню освіту», пропонують поступовий перехід на нову структуру, оновлений зміст загальної середньої освіти, формування мережі різнопрофільних класів у старій школі. Ці класи дають змогу, залежно від потреб учнів, формувати старші класи за напрямками і профілями.

Фізична культура входить як обов'язковий предмет у класах усіх профілів ліцею. З метою підготовки ліцеїстів-правознавців Херсонського ліцею журналістики, бізнесу та правознавства для вступу у виші навчальні заклади системи МВС України, був введений курс за вибором «Фізична культура» для учнів 9—11 класів.

Основною метою його є — формування у ліцеїстів фізичного, морального та психічного здоров'я, розвиток рухових здібностей, набуття

знань та вмінь здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також орієнтацію на професійну діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується розв'язанням наступних завдань:

- зміцнення здоров'я;
- загартування організму;
- розвиток основних рухових якостей;
- підвищення фізичної працездатності й спортивної тренуваності.

Реалізують ці завдання через теоретико-методичні заняття, навчально-тренувальні уроки, систематичні самостійні заняття фізичною культурою, контрольні-залікові заняття (табл. 1).

Навчальна програма розрахована на 3 години тижневих занять з фізичної культури у кожному навчальному році (з 9 по 11 клас).

Програма складається з таких розділів:

1. Теоретично-методичні знання.
2. Практичні вміння та навички.
3. Контрольні нормативи та залікові вимоги.
4. Завдання для самостійних занять.

Головними вимогами щодо опанування учнями ліцею курсу «Фізична культура» мають бути:

- розвиток пізнавальних інтересів;
- здійснення міжпредметних зв'язків;
- систематичне виконання самостійних завдань з фізичної культури;
- участь в спортивних змаганнях у складі збірних команд груп та ліцею.

На початку та в кінці навчального року ліцеїсти виконують контрольні нормативи:

1. Спринтерський біг (60 м, 100 м).
2. Біг від 1000 м до 3000 м (залежить від віку та статі).
3. Підтягування на перекладині.
4. Стрибок у довжину з місця.
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі або в упорі лежачи на гімнастичній лаві (залежить від віку та статі).

Успішність засвоєння курсу за вибором учнів «Фізична культура» визначається за наступними показниками:

- рівнем засвоєння та практичної реалізації знань;
- темпами поліпшення показників фізичної та технічної підготовки;
- рівнем виконання навчальних та контрольних нормативів;
- умінням самостійно займатися фізичними вправами.

Ця робота реалізується через теоретико-методичні та практичні заняття з фізичної культури, самостійні заняття. Самостійна робота передбачає вивчення науково-методичної літератури, засвоєння техніки фізичних вправ, виконання самостійних завдань щодо розвитку фізичних якостей тощо.

Залежно від погодних умов, учні відвідують навчально-тренувальні уроки у відповідному одязі: майках, трусах або тренувальних костюмах. Переважно уроки проводяться на відкритому повітрі. Це сприяє загартуванню організму учнів, профілактиці захворювань, підвищує результативність занять.

Оцінювання ведеться за 12-бальною шкалою.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

9-й клас

I. Теоретико-методичні заняття (5 год.)

1.1. Правила самостійних занять фізичними вправами (1 год.).

Роль фізичного самовиховання у житті видатних спортсменів. Азбука фізичного самовиховання (принципи, методи та прийоми спортивного тренування). Розпорядок дня з урахуванням самостійних тренувань з фізичної культури.

1.2. Засоби підвищення працездатності (1 год.).

Класифікація фізичних вправ. Залежність їх впливу від умов виконання. Самоконтроль та медичний контроль при навчально-тренувальних заняттях.

1.3. Методика виконання вправ щодо розвитку витривалості (1 год.).

Визначення витривалості як фізичної якості. Форми прояву цієї якості. Засоби та методи розвитку витривалості (рівномірний, повторний та інтервальний біг).

4.4. Вплив занять фізичної культури на основні системи і функції організму (1 год.).

Біологічні закони і процеси, що обумовлюють розвиток організму. Кісткова, м'язова, серцево-судинна, дихальна та інші системи організму людини. Педагогічні принципи як необхідна умова досягнення розвитку організму.

4.5. Профілактика спортивного травматизму (1 год.).

Види і причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при травмах. Правила профілактики спортивних травм.

II. Навчально-тренувальні уроки (28 год.)

2.1. Легка атлетика (швидкісна підготовка) 5 год.

Таблиця 1

Розподіл навчальних годин та тем програмного матеріалу

№	Теми програми	Клас		
		9	10	11
I.	Теоретично-методичні заняття	5	5	5
II.	Навчально-тренувальні уроки	28	28	28
2.1.	Легка атлетика (швидкісна підготовка)	5	4	3
2.2.	Спортивні ігри (за вибором учнів)	2	3	4
2.3.	Кросова підготовка	7	8	9
2.4.	Гімнастика та силова підготовка	6	7	7
2.5.	Легка атлетика (швидкісно-силова підготовка)	8	6	5
III.	Самостійні заняття	за індивідуальними планами		
IV.	Контрольно-залікові заняття	3	3	3
	Всього	36	36	36

Біг на 30 та 60 м на швидкість, зі старту. Техніка бігу з високого старту. Біг з низького старту по команді: «На старт», «Увага», «Марш!». Спеціальні бігові вправи до 50 м по 8—10 р. Спеціальні стрибкові вправи: до 200 стрибків по 3—4 р. Тактичні вправи: лідирування у бігу зі змінною ритму до 150 м. Фінішування на останніх 100 м дистанції.

2.2. Спортивні ігри (за вибором учнів) 2 год.

Виконання технічних прийомів на місці і в русі. Двосторонні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.).

2.3. Кросова підготовка 7 год.

Неперервний кросовий біг на пульсі до 150 ударів у хвилину, до 20 хв. бігу. Змінний кросовий біг «Фартлек» до 20 хв. з відпочинком (швидка ходьба). Інтервальний біг на відрізках до 200 м. Повторний біг: 3 рази х 400 м до 1200 м. Біг 800 м на результат. Елементи тактики бігу на середні дистанції. Повторний біг на відрізках від 150 до 300 м до повного відновлення, починаючи від 3х150 і закінчуючи 5х300 м. Рівномірний кросовий біг від 6 до 20 хв. Спортивна ходьба, використовуючи діафрагмальне дихання.

2.4. Гімнастика та силова підготовка 6 год.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; переворот боком («колесо»); стійка на голові і руках. Із розбігу польот-перекид через перешкоду. Із упору сидячи — перекид назад через плече прогнувшись (з допомогою). Стрибок вгору прогнувшись, руки вгору-назовні — приземлення.

Виси, упори (підйом переворотом, розмахування, зіскоки — назад, вперед).

Силові вправи: з гантелями та на тренажерах (жими лежачи, присідання, наклони та повороти). Вправи на подолання опору ваги тіла (віджимання в упорі лежачи, підтягування тощо).

2.5. Легка атлетика (швидкісно-силова підготовка) 8 год.

Стрибки у довжину з розбігу на техніку (розбіг, відштовхування, польот та приземлення). Стрибки з місця на результат. Стрибки з місця з рухом вперед від 3-х до 8 разів. Присідання на одній нозі «пістолетом», стоячи на підвищеній опорі (5—10 см) за допомогою партнера з різним положенням рук: попереду, за головою, до плечей. Теж саме без допомоги партнера.

III. Самостійні заняття

1.1. Вивчення літератури із теоретико-методичного блоку.

1.2. Засвоєння техніки фізичних вправ, що розучувалися протягом навчального року.

1.3. Виконання фізичних вправ: кут в упорі, стрибки через скакалку за 30 сек., стрибки у довжину з місця, присідання на двох та одній нозі, підтягування у висі лежачи, піднімання тулуба в поло-

женні лежачи на спині, біг на місці 10 сек., вправи з гантелями, еспандером, гириями.

IV. Комплекс залікових вимог для учнів 9-го класу (3 год.)

4.1. Скласти теоретичний залік із засвоєного курсу.

4.2. Отримати позитивну оцінку за техніку виконання фізичних вправ, що розучувалися протягом навчального року.

4.3. Виконати контрольні навчальні нормативи (табл. 2).

10-й клас

I. Теоретико-методичні заняття (5 год.)

1.1. Методика розвитку швидкості (1 год.).

Поняття швидкості, форми її прояву. Фактори, що обумовлюють розвиток цієї якості. Методи та засоби розвитку швидкості. Особливості регулювання навантаження та відпочинку.

1.2. Поняття «втома» та «перевтома» (1 год.).

Загальне поняття втомлення, його сутність та характерні ознаки. Перевтомлення та його ознаки.

1.3. Організація та проведення тренувального заняття (1 год.).

Форми занять (основне учбово-тренувальне, ранкове тренування, додаткове тренувальне заняття, змагання). Структура учбово-тренувального заняття (розминка, основна та заключні частини).

1.4. Гігієнічні основи режиму праці та відпочинку (1 год.).

Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня для тих, хто займається фізичними вправами. Основні елементи режиму дня та їх виконання.

1.5. Основи техніки легкоатлетичних вправ (1 год.).

Послідовне оволодіння технікою бігу на короткі дистанції (різновиди старту, вихідне положення на старті, вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування). Оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння стрибків у довжину. Вивчення техніки метання (утримання приладу, перенесення приладу під час розгону, розгон і підготовка до кидка, фінальні зусилля й рухи після випускання приладу).

II. Навчально-тренувальні уроки (28 год.)

2.1. Легка атлетика (швидкісна підготовка) 4 год.

Таблиця 2

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

№	Зміст	Класи					
		9		10		11	
		хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
1	Біг 60 м	1. 9,2 2. 8,8 3. 8,5 4. 8,3	10,8 10,0 9,5 9,2	9,0 8,7 8,4 8,2	10,7 9,9 9,4 9,1		
2	Біг 100 м	1. 2. 3. 4.		15,3 14,8 14,4 14,0	17,8 17,0 16,5 16,0	14,7 14,2 13,7 13,3	17,2 16,1 15,5 15,0
3	Біг 800 м	1. 2,45 2. 2,38 3. 2,33 4. 2,28	3,20 3,12 3,06 3,00				
4	Біг 1000 м	1. 2. 3. 4.		3,50 3,40 3,32 3,25	4,30 4,15 4,05 3,55	3,33 3,28 3,21 3,15	4,15 4,08 3,58 3,45
5	Біг 2000 м	1. 2. 3. 4.		8,00 7,50 7,40 7,30	9,10 8,57 8,45 8,35		
6	Біг 3000 м	1. 2. 3. 4.				11,30 11,10 10,55 10,40	13,10 12,50 12,30 12,10
7	Підтягування на високій перекладині	1. 4 2. 6 3. 8 4. 10	0,5 1 1,5 2	6 8 10 13	0,5 1 2 3	8 10 13 16	1 2 3 4
8	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на підлозі або в упорі лежачи на гімнастичній лаві	1. 20 2. 25 3. 30 4. 35	8 12 16 20	25 30 35 40	10 15 19 24	30 35 40 45	13 18 24 30
9	Стрибок з місця	1. 180 2. 190 3. 200 4. 220	160 170 180 190	195 210 220 230	175 185 195 205	205 215 225 235	180 190 200 210
10	Біг на витривалість	1. 2,8 2. 3,2 3. 3,6 4. 4,0	2,0 2,1 2,3 2,5	3,8 4,0 4,2 4,5	2,4 2,6 2,8 3,0	4,1 4,4 4,7 5,0	2,7 3,0 3,2 3,5

- 1 — початковий рівень;
 3 — достатній рівень;
 2 — середній рівень;
 4 — високий рівень.

Біг 60, 100 м на результат. Біг з низького старту. Біг з ходу по 30 м, 40 м з урахуванням часу. Біг в гору 50 м до 4 разів. Біг під ухил до 3° по 4—5 разів 20 м.

2.2. Спортивні ігри (за вибором учнів) 3 год.

Виконання технічних прийомів на місці і в русі. Двосторонні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.).

2.3. Кросова підготовка 8 год.

Неперервний кросовий біг до 30 хв. Змінний кросовий біг «Фартлек» до 30 хв. з відпочинком (біг підтюпцем до повного відновлення ЧСС — 120 ударів у хв.). Інтервальний біг на відрізках до 300 м. Повторний біг до 500 м по 4 рази. Повторний біг 4 x 200 або 5 x 400 м (юнаки); 4 x 150 або 4 x 400 м (дівчата) до відновлення пульсу. Тактика бігу на середині дистанції. Рівномірний кросовий біг від 10 до 30 хв. (ЧСС не більше 150 ударів за хв.) — для юнаків. Рівномірний кросовий біг від 8 до 20 хв. (ЧСС не більше 150 ударів за хв.) — для дівчат. Спортивна ходьба з ритмічним подихом від 20 до 40 хв. (ЧСС — 120—130 ударів за хв.).

2.4. Гімнастика та силова підготовка 7 год.

Акробатичні вправи: із стійки на руках перекид вперед; із сиду — перекид назад через стійку на руках (з допомогою); польот-перекид вперед через перешкоду (із зміною довжини та висоти).

Виси, упори (бруси: розмахування в упорі, сід ноги нарізно; на перекладині: підйом переворотом, згинання рук у висі).

Силові вправи: вправи зі штангою та гирями (жим, поштовх, ривок, вижимання лежачі, присідання, нахили, повороти та ін.). Лазіння по канату.

2.5. Легка атлетика (швидкісно-силова підготовка) 6 год.

Стрибки з місця на результат. Стрибки з місця із рухом вперед від 5 до 10 разів, починаючи з 2-х і закінчуючи 3-а серіями (юнаки). Стрибки з місця із рухом вперед від 4 до 8 разів, починаючи з 2-х і закінчуючи 3-а серіями (дівчата). Присідання на лівій і правій нозі, із різним положенням рук, за допомогою партнера 2 x 10 разів (юнаки), 2 x 7 разів — (дівчата). Теж саме, без допомоги партнера 3 x 5—6 разів (юнаки), 2 x 2—4 рази (дівчата).

III. Самостійні заняття

3.1. Вивчення літератури із засвоєного матеріалу.

3.2. Засвоєння техніки фізичних вправ.

3.3. Виконання фізичних вправ: підтягування з напіввису: повторно 2x30 — 2x60 (юнаки); підтягування з напіввису: повторно 2x15 — 2x35 (дівчата); віджимання в упорі на брусах: повторно 2x5 — 4x12 (юнаки); віджимання від гімнастичної лави 45°+1'+1'30" (дівчата); підтягування у висі «сходами» 2+3+4+5+6+7+6+5+4+3+2

(юнаки); віджимання з різним положенням кистей: повторно 2—4 підходи (дівчата).

IV. Комплекс залікових вимог для учнів 10-го класу (3 год.)

4.1. Скласти теоретичний залік із засвоєного курсу.

4.2. Отримати позитивну оцінку за техніку виконання фізичних вправ, що розучувалися протягом навчального року.

4.3. Виконати контрольні навчальні нормативи (табл. 2).

11-й клас

I. Теоретико-методичні заняття (5 год.)

1.1. Методика розвитку сили, гнучкості, спритності (1 год.).

Визначення понять та форми прояву цих фізичних якостей. Фактори, що обумовлюють їх розвиток. Засоби (вправи), типові для розвитку цих якостей. Методи розвитку та особливості регулювання навантаження та відпочинку.

1.2. Самоконтроль в процесі занять спортом (1 год.).

Лікувально-педагогічні спостереження. Самоконтроль за своїм фізичним станом. Ведення спортивного щоденника.

1.3. Основи здорового способу життя (1 год.).

Визначення поняття «здоров'я», види здоров'я, його якісні та кількісні оцінки. Рівень, якість і стиль життя. Біоритми життя і здоров'я людини. Рухова активність — першооснова здорового способу життя.

1.4. Система і види спортивної підготовки (1 год.).

Засоби і методи спортивної підготовки. Поняття «тренувальне навантаження та відпочинок», тренувальний ефект фізичних вправ та його підсумкові показники. Планування, облік спортивної підготовки та його різновиди.

1.5. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) (1 год.).

Сутність ППФП, її мета та завдання в учбовому процесі з дисципліни «Фізична культура». Коротка характеристика параметрів професійної підготовленості. ОФП як ключовий напрямок професійної підготовки. Залежність співвідношення ОФП і СФП від професії.

II. Навчально-тренувальні уроки (28 год.)

2.1. Легка атлетика (швидкісна підготовка) 3 год.

Біг на 60 і 100 м на результат. Низький старт; стартовий розбіг. Біг з ходу на 30 і 50 м на швидкість. Повторний біг 5 x 200 — 5 x 500, 3'—2' до повного відновлення ЧСС (юнаки). Повторний біг 5 x 150 — 5 x 400, 3.5'—2.5' до повного відновлення ЧСС (дівчата). Біг з низького старту по команді стартера. Біг вгору 60 м по 5—6 разів. Біг під ухил до 30° по 5—6 разів.

2.2. Спортивні ігри (за вибором учнів) 4 год.

Виконання технічних прийомів на місці і в русі. Двосторонні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.).

2.3. Кросова підготовка 9 год.

Біг на 2000 і 3000 м на результат (юнаки). Біг на 1000 і 3000 м на результат (дівчата). Тактика бігу на 3000 м. Перемінний кросовий біг «Фартлек» від 12' до 20'. Рівномірний кросовий біг від 15' до 25' (юнаки), від 12' до 20' (дівчата). Повторний біг: 10 x 150 м. Змагальний біг на 600—800 м із фінішуванням за 300 м. Біг на 6 км зі зміною ритму через 50 м.

2.4. Гімнастика та силова підготовка 7 год.

Акробатичні вправи: перекид вперед в упор присівши; стійка на голові, перекид вперед; кроком правою (лівою) переворот боком вліво (вправо) в стійку ноги нарізно («колесо»); упор присівши, перекид назад.

Виси, упори (на брусах: стійка на плечах, перекид вперед в сід ноги нарізно; на перекладині: підйом переворотом в упор, вис, із розмахування зіскок вперед або назад із поворотом на 90°. Лазіння по канату без допомоги ніг).

Силові вправи. Юнаки: підтягування на високій перекладині (кількість разів); підтягування з напіввису (кількість разів); віджимання в упорі на брусах повторно, починаючи від 2x4 рази і закінчуючи 4x10 разів; підтягування повторно 50% від максимальної кількості разів через 2 хв. відпочинку, починаючи від 2-х і закінчуючи 5 разів. Дівчата: підтягування на низькій перекладині повторно; віджимання від гімнастичної лави (кількість разів за 30, 45, 60 с.); віджимання від підлоги на результат; віджимання від підлоги з різним положенням кистей.

2.5. Легка атлетика (швидкісно-силова підготовка) 5 год.

Загальнорозвиваючі та підготовчі вправи на швидкість. Спеціальні вправи «на швидкість» без ваги. Спеціальні вправи «на швидкість» із застосуванням важелів. Стрибкові вправи із рухом вперед (з ноги на ногу, на одній нозі, на двох ногах одночасно).

III. Самостійні заняття

3.1. Вивчення літератури із засвоєного матеріалу.

3.2. Засвоєння техніки фізичних вправ.

3.3. Виконання фізичних вправ: підтягування на високій перекладині на результат (юнаки); віджимання від підлоги на результат (дівчата); віджимання від брусів 2 x 6 — 4 x 14 (юнаки); віджимання від гімнастичної лави повторно 2 x 15 — 3 x 20 разів (дівчата); підтягування у висі інтервально: починаючи від 2-х підходів по 50 % від особистого рекорду через 2 хв. відпочинку і закінчуючи 4-ма підходами через 1,5 хв. відпочинку (юнаки); віджимання від підлоги із різним положенням кистей від 3 до 6 разів; швидкісно-силова підготовка; неперервний кросовий біг до 35 хв. (ЧСС 140—150 ударів); змінний біг на відрізках 10 x 200 м; повторний біг до 600 м., максимальна кількість — 5 разів.

IV. Комплекс залікових вимог для учнів 11-го класу (3 год.)

4.1. Знати теорію і методику засвоєння легкоатлетичних, гімнастичних та атлетичних вправ

4.2. Отримати позитивну оцінку за техніку виконання фізичних вправ, що розучувалися протягом навчального року.

4.3. Виконати контрольні навчальні нормативи (табл. 2).

Рекомендована література

1. Основна література

1. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. — К.: «Радянська школа», 1980. — 104 с.
2. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. // Фізичне виховання в школі/ — 1998. — № 2. — С. 2—7.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
4. Михайлов К.В. Методы спортивной подготовки. — К.: Здоров'я, 1981. — 128 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; авт.-сост. Г.И.Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
6. Нові нормативні документи з фізичного виховання. // Освіта і управління. — 1999. — № 1. — Т. 3. — С. 172—185.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. — К.: Радянська школа, 1989. — 128 с.
8. Основы теории і методики фізичного виховання. За ред. М.Є. Догадіна. Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів. — К.: Радянська школа, 1967. — 288 с.
9. Пермьяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростка. — К.: Радянська школа, 1989. — 152 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.

11. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класи). // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 2—24.
12. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк: «Новый мир», УК Центр, 1999. — 336 с.
13. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. — М.: Педагогика, 1979. — 480 с.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 192 с.
15. Теория и методика физического воспитания. /Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 560 с.
16. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1979. — 360 с.
17. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 208 с.
18. Шалар О.Г. Самоучитель по физической культуре. — Херсон: «Персей», 2000. — 34 с.
19. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. — Львів.: ЛОНМІО, 1996. — 232 с.
20. Шиян Б.М., Палуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. — Л.: ЛОНМІО, 1996. — 220 с.
21. Kos B., Teply Z., Volrab R. *Gymnastik — 1200 Übunden* Berlin: Sportverlag, 1979. — 319 p.
22. Santos J., Shannon K. *Track the field events*. — New York: Winner Circle Books, 1989. — 281 p.
23. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. — № 2. — С. 86—91.
24. Кардялис К.К., Зуозиене И.Ю. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 3. — С. 11—15.
25. Кисилев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности. — М.: Знание, 1981. — С. 64.
26. Козленко Н.А. Школьникам — привычку заниматься физкультурой. — К.: Радянська школа, 1985. — 120 с.
27. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников. // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 9. — С. 2—7.
28. Комков А.Г., Гаврилов Д.Н., Иванова Д.А., Малинин А.В. Организационно-методические основы проведения соревнования по оценке двигательной подготовленности школьников. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 1—2. — С. 26—41.
29. Костенюк П.И. Физическое саморазвитие школьников в условиях безопасности жизнедеятельности (к постановке проблемы). // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 3. — С. 8—10.
30. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1988. — № 2. — С. 2—4.
31. Кузин В.В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1.
32. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 2—9.
33. Матвеев А.П. Концепция образовательной программы «физическая культура» для средней общеобразовательной школы. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 3—7.
34. Медведев В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 4. — С. 20—24.
35. Сингаєвський С. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка). // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 2. — С. 25—28.
36. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 157 с.
37. Шалар О. Методика проведення кросової підготовки тренування витривалості учнів середніх шкіл південного регіону України. // Фізичне виховання в школі. — 1999. — № 1. — С. 30—33.

Додаткова література

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. — М.: Знание, 1979. — 95 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 2—10.
3. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания. // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6. — С. 15—25.
4. Бескопильный А.П. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся 11—13 лет с применением системы педагогического контроля. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 1989. — 24 с.
5. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 1. — С. 2—7.
6. Дубенчук А.І. Фізична культура: змінюємо пріоритети. // Фізичне виховання в школі. — 1996. — № 2. — С. 36—42.
7. Егер К., Оельшлегель Г. Юным спортсменам о тренировке. /Пер. с нем. Т. Бобковой. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 160 с.