

**Г. В. БЕСАРАБЧУК**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ  
УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПОСИЛЕНОЇ  
ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
УЧНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ ЛІЦЕЇ  
ТА ФОРМУВАННЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ  
ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Методичні рекомендації

*Рекомендовано до друку вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 7 від 27 червня 2019 р.*

**Рецензенти:**

**О. С. Рошук**, начальник Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької області.

**І. О. Кучинська**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та управління навчальним закладом Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Бесарабчук Г.В.**

**Б53** **Методичні рекомендації щодо впровадження моделі управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів у військовому ліцеї та формування їх готовності до служби в Збройних силах України** : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. 38 с.

Методичні рекомендації розкривають методологію впровадження моделі управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів у сучасних військових ліцеях із розкриттям його цілей, підходів, пріоритетів, принципів побудови, форм і методів для представлення її як цілісної педагогічної структури управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів й формування їх готовності до служби в Збройних силах України.

Методичні рекомендації рекомендуються адміністрації та військово-педагогічним працівникам військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою; здобувачам курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників та керівників закладів освіти; здобувачам вищої освіти освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 073 Менеджмент освіти програма Управління навчальним закладом і здобувачам вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр», «магістр» за спеціальністю 014 Середня освіта освітня програма Фізична культура; працівникам міських (районних) управлінь освіти і науки міських (районних) рад.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Модель управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів у військовому ліцеї та формування їх готовності до служби в Збройних силах України.....	5
Робоча навчальна програма спецкурсу «Теоретико-методичні основи посиленої військово-фізичної підготовки учнів у військовому ліцеї».....	13
Щоденник військового ліцеїста з фізичної культури.....	23
Положення про олімпіаду з фізичної культури у військовому ліцеї і ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою.....	29
Тиждень допризовної та фізичної підготовки .....	33
Структура учнівського самоврядування військового ліцею і ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.....	34
Організація роботи військового ліцею з батьківською громадою.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	36

## ВСТУП

Стратегією національної безпеки України та Военною доктриною України визначено, що політика національної безпеки України ґрунтується на повазі до норм і принципів міжнародного права. Україна захищатиме свої фундаментальні цінності, визначені власною Конституцією та законами України, – незалежність, територіальну цілісність і суверенітет, гідність, демократію, людину, її права і свободи, верховенство права, забезпечення добробуту, мир та безпеку. Їх захист забезпечать ефективні Збройні сили України, інші військові формування, утворені відповідно до законодавства України, розвідувальні, контррозвідувальні і правоохоронні органи держави, динамічний розвиток економіки України.

Підкреслимо, що згідно зі статтею 8 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» (в редакції від 01 січня 2019 р.) підготовка громадян України до військової служби включає патріотичне виховання, допризовну підготовку, підготовку призовників з військово-технічних спеціальностей, підготовку у військових оркестрах, військових ліцях та ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою, підготовку до вступу у вищі військові навчальні заклади та військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів, військову підготовку у вищих навчальних закладах за програмою підготовки офіцерів запасу, фізичну підготовку, лікувально-оздоровчу роботу, підвищення рівня освітньої підготовки, вивчення державної мови.

На сьогодні набуває пріоритетного значення військово-прикладна підготовка учнів спеціалізованих навчальних закладів України. Загострення військово-політичної ситуації диктує підвищення вимог до особового складу Збройних сил України та обороноздатності населення загалом. У контексті вищезазначеного постає актуальна проблема грамотного, компетентного управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів у військових ліцях.

Особливого значення набуває проблема утворення і використання ефективної моделі управління посиленою військово-фізичною підготовкою учнів у військових ліцях і ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою й формування їх готовності до служби в Збройних силах України з визначенням відповідних педагогічних умов її використання. Модель відображає процес формування цілісної педагогічної системи управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів військового ліцею й формування їх готовності до служби в Збройних силах України і складається з: конкретизованої проблеми і мети; об'єкту і суб'єкту; чотирьох взаємопов'язаних і взаємообумовлених модулів (науково-концептуальний, структурно-управлінський, змістово-технологічний і контрольно-регуляторний) і запланованого результату. Модель конкретизує проблему, яку вирішує суб'єкт під час формування цілісної педагогічної системи управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів у військовому ліцеї й формування їх готовності до служби в Збройних силах України.

## **МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПОСИЛЕНОЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ ЛІЦЕЇ ТА ФОРМУВАННЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

Для зміцнення обороноздатності країни Міністерство оборони України розробило й затвердило Концепцію військової кадрової політики у Збройних силах України на період до 2020 року (наказ Міністерства оборони України № 342 від 26 червня 2017 р.), головною метою якої є створення умов для гарантованого та якісного комплектування Збройних сил України персоналом, спроможним виконувати завдання за призначенням, і його ефективне використання.

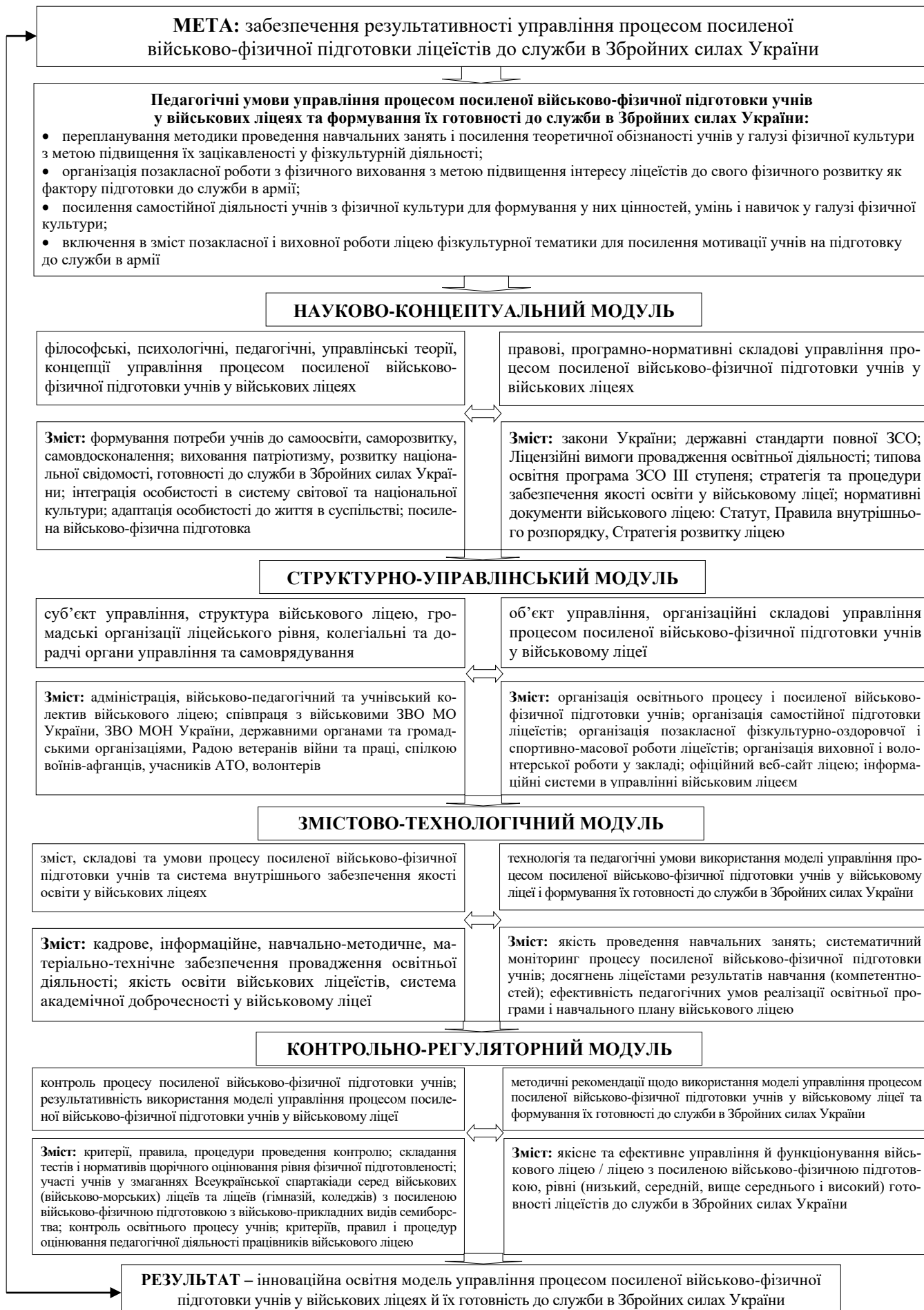
Цього можливо досягти за умови реалізації сукупності принципів, напрямів, форм та методів діяльності органів військового управління, спрямованих на створення цілісної системи формування, підготовки, ефективного використання персоналу відповідно до потреб Збройних сил, забезпечення потреб кожної особистості, розвитку в неї стійкої мотивації до військової служби та можливості реалізації свого потенціалу під час її проходження. Опираючись на ці вимоги даного нормативного документа та інших нормативно-правових документів діяльності ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, ми зробили спробу спроектувати свою педагогічну модель управління підготовкою учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України.

Рекомендуємо використовувати проектування як цілеспрямовану науково-практичну діяльність для вирішення проблем шляхом передбачення, задуму, складання плану та застосування в умовах, близьких до реальних. Під педагогічним проектуванням розуміють створення моделей планованих (майбутніх) процесів, явищ тощо. До складу проекту входять конкретні моделі або модулі. Існує певний порядок їх побудови: формулювання проблеми, мети; висунування ідей, що можуть сприяти вирішенню протиріч очікуваних результатів; процес апробації з моніторинговим відстеженням (безупинна діагностика, аналіз і коректування); заключний етап: узагальнення результатів, висновки. Компонентами педагогічного проектування є мета, об'єкт, суб'єкт, засоби, методи здійснення та результат. Результатом педагогічного проектування є створення проекту інноваційної освітнього моделі.

Зауважимо, що під час створення педагогічної моделі управління підготовкою учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України необхідно визначити її еталонний управлінський рівень, що дозволить забезпечити її якісну реалізацію, ефективно управління та організацію освітнього процесу ліцеїстів, визначить засоби, методи, форми і зміст ефективного управління системою внутрішнього забезпечення якості освіти учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, створивши умови для розкриття їх здібностей та якостей, формування компетентностей та успішну реалізацію мети і завдань щодо формування їх готовності до військової служби в Збройних силах України.

Модель управління підготовкою учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України складається із конкретизованих проблеми і мети; об'єкту і суб'єкту; науково-концептуального модуля; структурно-управлінського модуля; змістово-технологічного модуля; контрольно-регуляторного модуля; запланованого результату (див. рис. 1).

Цілком очевидно, що сучасна реформа, яка відбувається в освіті України, передбачає створення в навчальному закладі, зокрема й в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, системи внутрішнього забезпечення якості освіти як системи процедур, яка має характеризуватися своєю єдністю та повнотою. Побудувати внутрішню систему забезпечення якості освіти в ліцеї – означає розробити та впровадити цілу систему педагогічних умов і відповідних процедур із забезпечення якості освіти, визначити засоби, методи, форми і зміст ефективного управління посиленою військово-фізичною підготовкою ліцеїстів. У результаті, це призведе до розбудови в навчальному закладі ефективної системи управління підготовкою учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України.



*Рис. 1. Модель управління підготовкою учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України*

Підкреслимо, що науково-концептуальний модуль моделі складається з елементів, що забезпечать формування потреби в ліцеїстів до самоосвіти, саморозвитку, самовдосконалення; виховання в них патріотизму, розвитку національної свідомості, готовності до служби в Збройних силах України; інтеграції особистості в систему світової та національної культури; адаптацію особистості до життя в суспільстві; здійснення посиленої військово-фізичної підготовки. Базується модуль на вимогах законів України («Про освіту», «Про загальну середню освіту»); державних нормативних документів (Положення про ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою; Статут ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою; Освітня програма ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою); державних стандартів повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти», Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти III ступеня, затверджена наказами Міністерства освіти і науки України від 20.04.2018 р. № 408, від 20.04.2018 р. № 406; Типова освітня програма закладів загальної середньої освіти II ступеня, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 20.04.2018 р. № 405); стратегії та процедури забезпечення якості освіти у ліцеї; нормативних документів, розроблених у ліцеї (Статут ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, Правила внутрішнього розпорядку ліцею, Стратегія розвитку ліцею) та ін.

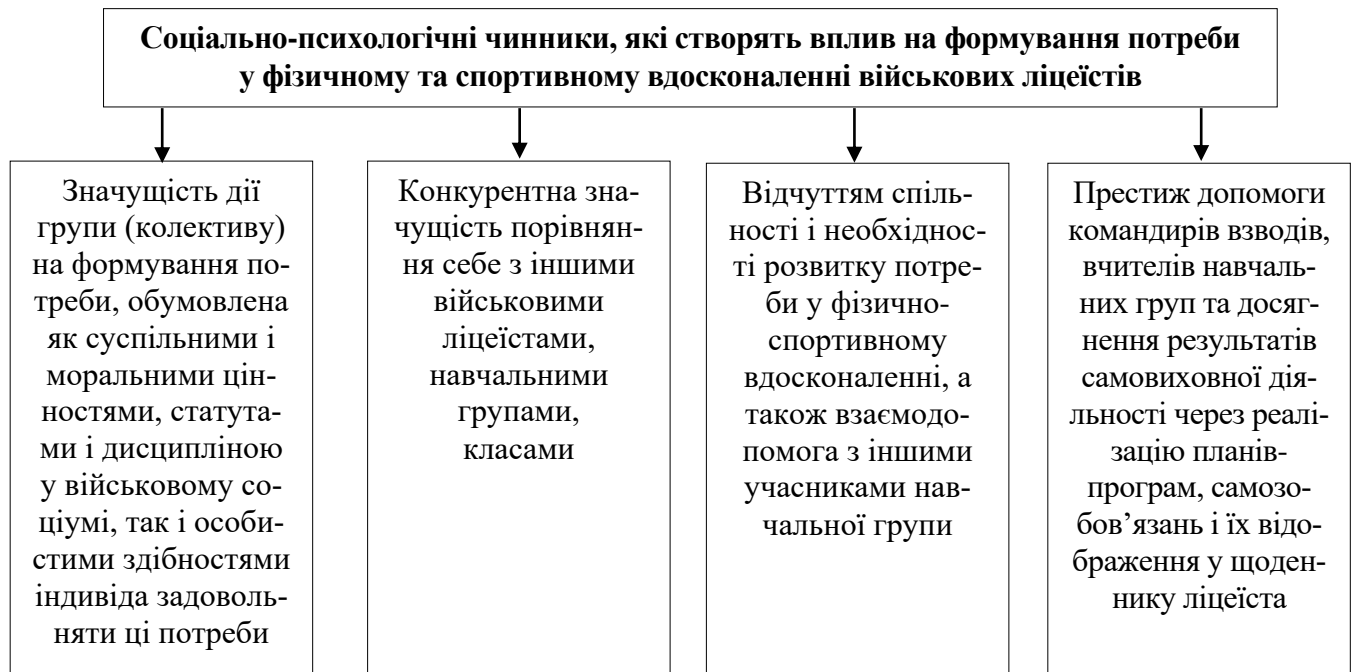
Зауважимо, що структурно-управлінський модуль включає: адміністрацію ліцею (начальник ліцею, його заступники – офіцери (кадрові військові та офіцери запасу, які мають великий досвід армійської служби та роботи в правоохоронних органах); військово-педагогічний колектив ліцею (вихователі ліцею, учителі та працівники ліцею); режим роботи ліцею (цілодобове функціонування на основі вимог Статутів Збройних сил України); організацію освітнього процесу ліцеїстів (навчання відбувається за наскрізними лініями «Екологічна безпека й сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність», які мають на меті розвиток певних характеристик компетентного випускника і реалізується насамперед через організацію освітнього середовища (зміст та цілі наскрізних тем враховуються при формуванні духовного, соціального і фізичного середовища навчання) та у вивченні окремих предметів, пов'язаних із конкретною наскрізною темою); предметів за вибором ліцеїстів, роботу в проектах, у позакласній навчальній роботі та роботі гуртків); організацію самостійної підготовки ліцеїстів (самопідготовка ліцеїста, яка спрямована на формування його самостійності, самокерованості і самодостатності); організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи ліцеїстів (проведення занять в спортивних секціях з гирьового спорту, рукопашного бою, футболу, волейболу, військового багатоборства та ін., організацію спортивних змагань, участь в обласних і республіканських змаганнях); організацію виховної та волонтерської роботи в ліцеї (клуби за інтересами (пошуковий загін «Прометей», «Клуб юних миротворців», «Юні солдати правопорядку», прес-клуб «Лідер», євроклуб «Галактика», «Афганці» Чорнобиля», військово-історичні клуби; духовий оркестр, танцювальний колектив, вокальні формування, художнього читання тощо); співпрацю з військовими закладами Міністерства Оборони України, закладами вищої освіти МОН України, державними органами та громадськими організаціями, Радою ветеранів війни та праці, спілкою воїнів-афганців, волонтерів; офіційний веб-сайт ліцею, де розміщено всю необхідну інформацію про діяльність ліцею згідно із Законом України «Про доступ до публічної інформації»; інформаційні системи в управлінні ліцеєм (використання автоматизованих систем управління освітнім процесом, системи модульного об'єктно-динамічного навчального середовища Moodle тощо).

Вважаємо за доцільне зазначити, що змістово-технологічний модуль забезпечує визначення змісту освіти та його фахове навчально-методичне й інформаційне наповнення, що забезпечується визначенням змісту і напрямів процесу підготовки учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України, його методичне забезпечення (розробка навчальних комплексів, методичних посібників, рекомендацій тощо); управлінські впливи на стан діяльності суб'єктів навчального процесу та систему внутрішнього забезпечення якості освіти (на кадрове, технологічне, інформаційне, навчально-методичне, матеріально-технічне забезпечення провадження освітньої діяльності); на якість

проведення навчальних занять ліцеїстів; на моніторинг досягнення учнями ліцею результатів навчання (компетентностей); на педагогічні умови реалізації освітньої програми і навчального плану ліцею; на систему академічної доброчесності в ліцеї тощо. Педагогічний колектив ліцею має здійснювати постійний активний пошук методичних основ використання системного й особистісно зорієнтованого підходу в педагогічній діяльності, де провідним педагогічним задумом моделювання і побудови нової освітньої системи, пов'язаним із бажанням педагогів найбільш повно розкрити можливості та здібності кожного учня, має стати ідея співпраці в режимі пошуку змін та інновацій, спрямуванні їх на формування всебічно розвиненої, компетентної та професійно визначеної особистості випускника ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Підкреслимо, що контрольно-регуляторний модуль включає в себе процедури моніторингу якості освітнього процесу в ліцеї; критерії, правила і процедури оцінювання ліцеїстів; критерії, правила і процедури оцінювання педагогічної діяльності працівників ліцею; критерії, правила і процедури оцінювання управлінської діяльності адміністрації ліцею; складання ліцеїстами ДПА і ЗНО; участь у Всеукраїнській учнівській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт учнів – членів МАН України, інших конкурсах тощо. І як результат – утворення інноваційної освітньої моделі управління підготовкою учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України з досягненням відповідного рівня готовності (компетентності) його випускників.

Недостатня організованість та неузгодженість сподівань ліцеїстів призводить до формального виконання прийнятих самозобов'язань і навіть до зривів умов спільної (групової) діяльності, прихованих конфліктів усередині класу-взводу. Слід відзначити, що формування потреби у фізично-спортивному вдосконаленні і більш якісній роботі над собою, не може існувати і розвиватися без внутрішніх суперечностей. Це спостерігається у тому, що самі ліцеїсти при роботі над собою приходять до полярно протилежних оцінок своєї діяльності. Розглянемо деякі аспекти, проблеми і характерні принципи для нашого дослідження.



*Рис. 2. Соціально-психологічні чинники, які створюють вплив на формування потреби у фізичному та спортивному вдосконаленні військових ліцеїстів*

По-перше, залежно від соціально-економічних, гуманітарно-культурних та інших умов суспільства, ті або інші процеси і тенденції, пов'язані з самостійною фізичною підготовкою ліцеїстів, виступають на перший план. Так, деякі військові фахівці стверджують, що надмірна фізкультурно-спортивна підготовка веде до перенапруження нервово-м'язової і вегетативної систем, що може робити негативний вплив на стан здоров'я і на формування позитивного ставлення до майбутньої вій-



ськово-професійної діяльності. Тим більше, коли споживання енергії (калорійність живлення) не узгоджується з тотожними витратами, які з'являються щоденно під час занять у ліцеї.

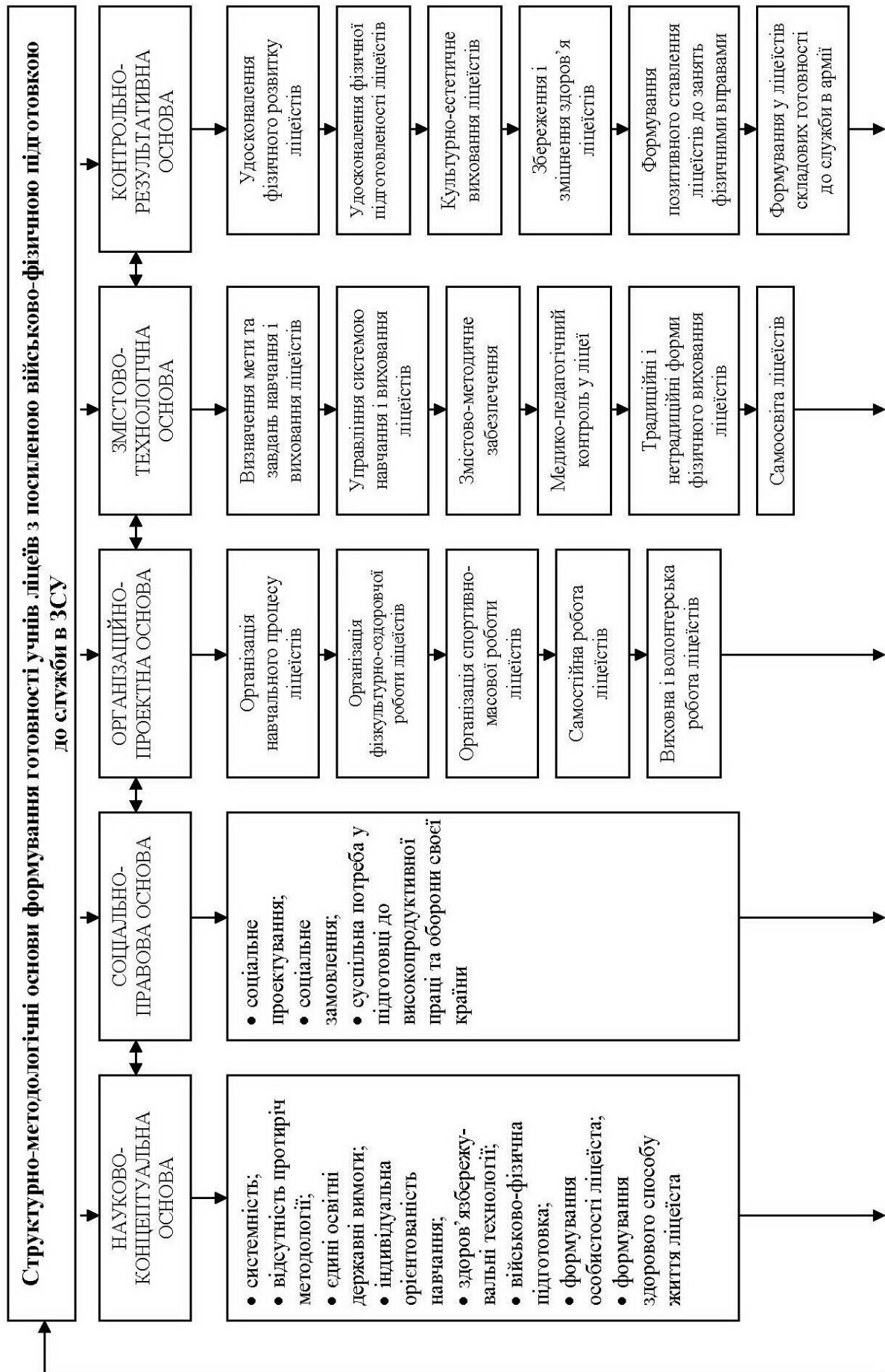
По-друге, проблема самовиховної діяльності та її розвиток в умовах посиленої військово-фізичної підготовки у ліцеї, пов'язана з проблемами психодіагностики і психолого-педагогічною характеристикою, можливостями індивідуальної роботи над собою. Проте, ці проблеми зачіпають лише так званий великий спорт і високі досягнення окремих ліцеїстів-спортсменів, а також виконання окремих завдань в екстремальних умовах. Ці умови можливо виконати, коли пік фізичного і психологічного самовдосконалення і готовності співпадають з піком морфо-фізіологічного і вольового розвитку ліцеїстів.

По-третє, завдання військово-фізичної підготовки ліцеїстів не тотожні завданням фізичного самовиховання особи, яка в майбутньому може бути військовим, оскільки мета фізичної підготовки ліцеївського колективу і особи майбутнього солдата, не адекватні. Саме цим обумовлений, в першу чергу, вибір окремими ліцеїстами тієї або іншої форми самостійних тренувань, фізичних вправ, характеру м'язових навантажень і відпочинку, де відбір в колектив просто недоречний. Особа розкриває свої справжні резервні можливості при усвідомленому і творчому оволодінні майстерністю самовиховної роботи над собою, ставленні та досягненні своєї, власної поставленої мети. Виховання ліцеїста, здібного до самовдосконалення, складає основний зміст педагогічної роботи соціологів, педагогів-вихователів, психологів, командирів всіх рангів, всього офіцерського штату військового ліцею.

Для впровадження моделі управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів у військовому ліцеї необхідно врахувати особливе значення постійно існуючої проблеми удосконалення методології формування готовності до служби в армії учнів ліцею у зв'язку із сучасними змінами як політичної, так й освітньої ситуації, зі змінами у підходах до організації діяльності Збройних сил України, з тенденцією до рівневої побудови та узагальнення, коли стає дедалі складніше простежити безпосередній зв'язок між емпіричними підходами, фактами та їхнім теоретичним осмисленням. Виникає необхідність створити свою педагогічну модель, переосмисливши як методи дослідження, так і основоположення та закономірності розвитку теорії та методології управління процесом посиленої військово-фізичної підготовки учнів й формування їх готовності до служби в армії, що відображається у прагненні до створення певних концептуальних підходів та перетворенні пізнавальних процесів.

Організація якісно нового навчально-виховного процесу для військових ліцеїстів є необхідним етапом їх підготовки до майбутньої професійної діяльності, яка є особливою як структурно, так і за змістом та відображає її єдність з будь-якою іншою діяльністю. Тому необхідно забезпечити формування у них ціннісних орієнтацій, інтересів, розвиток здібностей та якостей в умовах пізнавальної діяльності ліцеїстів на базі військового закладу, який є закладом загальної середньої освіти із можливістю надання освіти ліцеїстам понад вимоги держаних стандартів. На відміну від інших видів діяльності, які здійснюються в дитячому, підлітковому та юнацькому віці, певною мірою стихійно, організована навчальна діяльність є обов'язковою для кожної дитини шкільного віку, здатної до відносно тривалого фізичного і розумового навантаження. Обов'язковість цієї діяльності визначена законодавством України, а її початкова соціальна роль накладає свій відбиток на характер, зміст, структуру, протікання і результат.

Структурно-педагогічними основами формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в ЗСУ є: науково-концептуальна, соціально-правова, організаційно-проектна, змістово-технологічна та контрольно-результативна (рис. 3).



*Рис. 3. Структурно-педагогічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України (ЗСУ)*

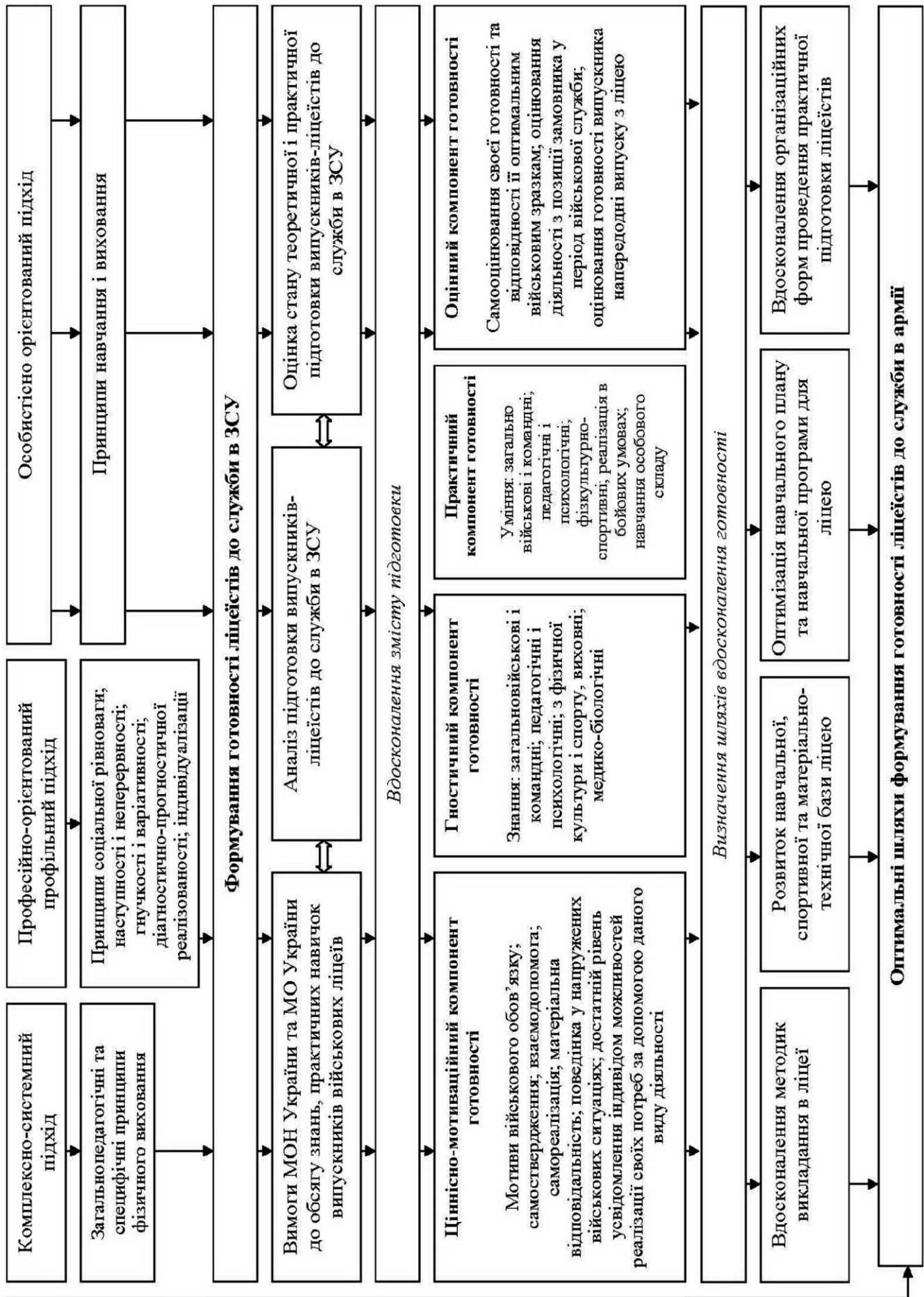


Рис. 3. Структурно-педагогічні основи формування готовності учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в Збройних силах України (ЗСУ) (продовження)

Кожен із компонентів основ базується на своєму змісті та підходах. Так, науково-концептуальна основа включає в себе системність, відсутність протиріч методології, єдині освітні державні вимоги, індивідуальну орієнтованість навчання, здоров'я зберігаючі технології, військово-фізичну підготовку, формування особистості ліцеїста та формування його здорового способу життя. До змісту соціально-правової основи входять соціальне проектування, соціальне замовлення і суспільна потреба у підготовці до високопродуктивної праці та оборони своєї країни. У зміст організаційно-проектної основи входять організація навчального процесу ліцеїстів, організація фізкультурно-оздоровчої роботи ліцеїстів, організація спортивно-масової роботи ліцеїстів, самостійна робота ліцеїстів та виховна і волонтерська робота ліцеїстів. До змістово-технологічної основи входять визначення мети та завдань навчання і виховання ліцеїстів, управління системою навчання і виховання ліцеїстів, змістово-методичне забезпечення, медико-педагогічний контроль у ліцеї, традиційні і нетрадиційні форми фізичного виховання ліцеїстів та самоосвіта ліцеїстів. Контрольно-результативну основу утворюють удосконалення фізичного розвитку ліцеїстів, удосконалення фізичної підготовленості ліцеїстів, культурно-естетичне виховання ліцеїстів, збереження і зміцнення здоров'я ліцеїстів, формування позитивного ставлення ліцеїстів до занять фізичними вправами та формування у ліцеїстів складових готовності до служби в армії.

Розглядаючи процесуальні особливості педагогічної моделі, як спеціально організованого фахового процесу, ми зорієтували її на комплексно-системний, професійно-орієнтовано профільний та особистісно-орієнтований підходи у роботі з ліцеїстами.

У своєму дослідженні за основу ми взяли принципи: загально педагогічні та специфічні принципи, принципи соціальної рівноваги, наступності і неперервності, гнучкості і варіативності, діагностично-прогностичної реалізованості, індивідуалізації та принципи навчання і виховання.

Реалізація мети та завдань навчання ліцеїстів здійснюється на основі принципів, які обумовлені особистісно орієнтованою, компетентнісною парадигмою освіти і виховання й відображають специфіку професійно-орієнтованого профільного навчання. Принцип соціальної рівноваги передбачає узгодження таких позицій – можливостей щодо надання освітніх послуг ліцеєм, відповідність запитам ринку праці й соціальним та фаховим очікуванням випускників ліцею. Принцип наступності й неперервності передбачає взаємозв'язок між допрофільною підготовкою, профільним навчанням та професійною підготовкою. Принцип гнучкості полягає у забезпеченні можливостей та умов ліцею для зміни напряму навчання, змісту і форм організації навчання, у тому числі дистанційного, широкого вибору змісту навчальних програм та можливостей для його корекції. Принцип варіативності полягає у багаторівневості навчальних планів, освітніх програм, змісту освіти, використанні різноманітних технологій, надання ліцеїстам варіативності у виборі предметів (курсів), що вільно вивчаються, зміні видів діяльності, використанні інтегративного підходу у вивченні обов'язкових предметів. Принцип діагностико-прогностичної реалізованості полягає у виявленні здібностей та якостей ліцеїстів для обґрунтованої орієнтації їх на військову підготовку та подальше професійне самовизначення. Принцип диференціації полягає в забезпеченні умов для добровільного вибору ліцеїстами профілю навчання, виходячи з їхніх пізнавальних інтересів, здібностей, досягнутих результатів навчання й професійних намірів. Принцип індивідуалізації передбачає урахування індивідуальних особливостей особистості для досягнення поставленої мети, що слугує основою для здійснення особистісно орієнтованого навчання у ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Для глибокого розуміння змісту, особливостей творчого застосування і забезпечення високої ефективності роботи педагогічного колективу закладу щодо підготовки ліцеїстів до служби в армії, особливо в специфічних умовах діяльності ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, необхідно окремо розглянути зміст та взаємо пов'язаність, взаємо обґрунтованість і діалектичну єдність загальних принципів військового навчання і виховання, адже необхідно враховувати положення, зміст і висновки сучасної військової науки, що дасть змогу розкрити характер сучасних бойових дій, засоби і форми збройної боротьби, її закономірності та умови.

# РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОСИЛЕНОЇ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ У ВІЙСЬКОВОМУ ЛІЦЕЇ»

## Пояснювальна записка

Відповідно до Конституції України про захист Вітчизни, Постанови Кабінету Міністрів України: від 15.12.1997 р., № 1410 (зі змінами) «Про створення єдиної системи військової освіти»; від 28.04.1999 р. № 717 (зі змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів № 105 (105-2001-п) від 07.02.2001 р., № 1402 (1403-2003-п) від 04.09.2003 р.); Указу Президента України від 25.10.2002 р., № 948 (зі змінами) «Про концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді»; наказу МОН України від 16.06.2015 р. № 641 «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах», Закону України «Про загальний військовий обов'язок і військову службу» (2015); Воєнної доктрини України (2015); Концепції розвитку сектору безпеки і оборони України (2016) та інших нормативно-правових актів з питань оборони, військового будівництва та проходження військової служби, Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, яка визначає основні напрями удосконалення допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, що забезпечує єдність навчання, виховання, розвитку і психологічної підготовки молоді до захисту Вітчизни, виробляє єдині погляди на проблему виховання патріота і громадянина, визначає роль державних органів в організації та проведенні допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, удосконалює педагогічні форми і методи навчання молоді основ військової справи, сприяє формуванню у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку щодо захисту національних інтересів України, усвідомлення молоддю свого обов'язку в разі виникнення загрози суверенітету та територіальній цілісності України, набуття знань про функції Збройних сил України та інших військових формувань, їх характерні особливості, засвоєння основ військової справи, цивільної оборони і медико-санітарної підготовки, здійснення психологічної підготовки до військової служби.

Мета спецкурсу – підвищити результативність занять фізичного виховання, сформувати систему теоретичних знань з фізичної культури, забезпечити достатній рівень готовності ліцеїстів для служби в Збройних силах України, вироблення вмінь і навичок застосовувати набуті знання у процесі самовдосконалення.

Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є історія фізичної культури та спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення, біомеханіка фізичних вправ, анатомія, фізіологія, психологія фізичного виховання, педагогіка, практичні спортивні дисципліни.

Основною формою вивчення спецкурсу є академічне заняття. Спецкурс може вивчатися на індивідуальних заняттях, індивідуальних та групових консультаціях, під час опрацювання літератури у ході самопідготовки.

Заняття з спецкурсу покликані забезпечити глибоке теоретичне осмислення основ фізичного виховання та спорту, а також сформувати у ліцеїстів вміння практичної реалізації основних положень у процесі практичних занять з фізичної підготовки.

### Розподіл програмного матеріалу спецкурсу – 10 клас

Назва теми	Лекції	Самостійна робота	Форми контролю
Фізична культура в Україні.	2	1	Колоквіум
Засоби фізичного виховання.	2	1	Колоквіум
Самостійні заняття фізичними вправами.	1	1	Бесіда
Основні поняття «здоров'я» людини.	2	1	Бесіда
Вплив фізичної культури на стан здоров'я.	1	1	Колоквіум
Деякі аспекти регулювання м'язової та пасивної маси тіла.	1	1	Контрольна робота
Добовий руховий режим учня -старшокласника.	1	1	Контрольна робота
Загальна кількість годин.	17	7	Атестація
Підсумковий контроль.			

## Розподіл програмного матеріалу спецкурсу – 11 клас

Назва теми	Лекції	Самостійна робота	Форми контролю
Фізична культура в Україні.	2	1	Колоквіум
Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності людини.	2	1	Колоквіум
Методи фізичного виховання.	1	1	Колоквіум
Планування та методика розвитку основних фізичних якостей.	2	1	Колоквіум
Форми фізичного виховання.	1	1	Бесіда
«Активний відпочинок» та особливості його організації.	1	1	Контрольна робота
Особливості спортивної підготовки дітей.	1	1	Контрольна робота
<i>Загальна кількість годин</i>	17	7	<i>Атестація</i>
<i>Підсумковий контроль</i>			

## ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ – 10 КЛАС

№	Тема Питання що розглядаються	К-сть годин	Дид-не заб-ня	Літ-ра
1.	<b>Фізична культура в Україні.</b> Базові поняття: система фізичного виховання; основи системи та етапи розвитку національної системи фізичного виховання; напрями системи фізичного виховання. Основи української системи фізичного виховання: науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні основи. Науково-методичні основи як відображення принципів природо відповідності, демократизму і гуманізму: характеристика принципів; зв'язок суспільних, природничих та психолого-педагогічних наук з практикою фізичного виховання як зв'язок наукової основи системи фізичного виховання з її практикою. Програмно-нормативні основи фізичного виховання військових ліцеїстів: нормативні державні документи, навчальна програма з фізичного виховання. Організаційні основи системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання військових ліцеїстів: прагнення до фізичного самовдосконалення та формування готовності до служби в ЗСУ; матеріально-технічне забезпечення; навчально-методичне та інформаційне забезпечення.	2	Мультимедіа: схема, плакат	3, 4, 5 (2, 3, 4, 9, 10)
2.	<b>Засоби фізичного виховання.</b> Фізичні вправи – головний засіб фізичного виховання: визначення поняття; причини, що обумовлюють їх як головний засіб; фізична вправа: «рух – рухова дія – рухова діяльність»; класифікація фізичних вправ. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання: причини, що обумовлюють їх як засіб фізичного виховання; складові гігієнічних факторів (характеристика фактору, особливості дії для вирішення завдань фізичного виховання). Природні фактори як засіб фізичного виховання: причини, що обумовлюють їх як засіб фізичного виховання; складові природних факторів (характеристика фактору, особливості дії для вирішення завдань фізичного виховання).	2	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4 (3, 4, 5, 8, 9)
3.	<b>Самостійні заняття фізичними вправами.</b> Особливості організації самостійних занять фізичними вправами; методика їх проведення; особливості відпочинку між вправами у процесі самостійних занять фізичними вправами; проблеми пере навантаження.	1	Мультимедіа: схема, таблиця	1, 2, 3, 4, 5 (1, 3, 5, 6, 8)
4.	<b>Основні поняття «здоров'я» людини.</b> Визначення поняття «здоров'я»; фактори, що визначають «здоров'я» людини; режим «фізичної активності»; гіпокінезія; поняття росту і розвитку організму людини; поняття про паспортний, біологічний та руховий вік людини; малорухливий спосіб життя як причина виникнення гіподинамії; показники самоконтролю за станом здоров'я; згубний вплив шкідливих звичок на організм людини.	2	Мультимедіа: схема, таблиця	1, 2, 3, 4 (5, 6, 7, 8, 10)
5.	<b>Вплив фізичної культури на стан здоров'я.</b> Здоров'я та його оцінка: способи оцінки здоров'я. Головні фактори здоров'я і формування здорового способу життя: активна рухова діяльність; оптимальний життєвий режим дня, збалансоване харчування; особиста гігієна та гігієна місць занять фізичними вправами; загартовування; використання лазні; шкідливі звички та їх профілактика. Деякі системи ведення здорового способу життя: «тисяча рухів» Н.М. Амосова та ін.	1	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4 (5, 6, 7, 8, 10)

6.	<b>Деякі аспекти регулювання м'язової та пасивної маси тіла.</b> Генетична обумовленість у складі тіла (м'язової, жирової; та кісткової тканини): тип конституції людини як критерій індивідуально-типологічних особливостей людини (соматотип); особливості будови тіла у представників існуючих соматичних типів конституцій та врахування їх під час занять фізичними вправами на корекцію м'язової і жирової тканини. Особливості та головні риси методики стимулювання росту м'язової маси тіла: організація і зміст занять, особливості дозування навантажень і вибору фіз. вправ, значення, місце та характеристика гігієнічних процедур та режиму харчування у системі занять, інші організаційно-методичні особливості. Використання фіз. вправ для усунення зайвої ваги тіла: організація і зміст занять, особливості дозування навантажень і вибір фізичних вправ, значення, місце та характеристика гігієнічних процедур та режиму харчування у системі занять, інші організаційно-методичні особливості. Формування правильної постави: визначення правильної постави, вибір і дозування фіз. вправ, інші організаційно-методичні особливості.	1	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4 (5, 6, 7, 8, 10)
7.	<b>Добовий руховий режим старшокласника.</b> Гігієнічні норми та їх характеристика; форми занять; раціональний режим дня та особливості його створення; загартування організму учнів повітрям; особливості добового режиму у період здачі екзаменів; вікові нормативи та гігієнічні вимоги до сну.	1	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4 (3, 5, 6, 7, 8, 10)

### ТЕМАТИКА ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ – 11 КЛАС

№	Тема Питання що розглядаються	К-сть годин	Дид-не заб-ня	Літ-ра
1.	<b>Фізична культура в Україні.</b> Мета фізичного виховання військових ліцеїстів: відображення індивідуальних та суспільних потреб у біологічній необхідності людини до руху, всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцненню і збереженню здоров'я, вископродуктивній праці і захисті Батьківщини, раціональній організації дозвілля, спілкуванні людей між собою, готовності до служби в ЗСУ. Завдання фізичного виховання військових ліцеїстів: освітні, оздоровчі і виховні. Напрями реалізації фізичного виховання у військовому ліцеї: їх характеристика, особливості реалізації мети, завдань і програмного змісту, нормативного забезпечення; конкретизація основних напрямків в аспектах індивідуалізації і розподілу змісту у часі. Деякі сучасні перспективи розвитку системи фізичного виховання військових ліцеїстів та формування їх готовності до служби в ЗСУ.	2	Мультимедіа: схема, плакат	3, 4, 5 (2, 3, 4, 9, 10)
2.	<b>Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності людини.</b> Фізичні вправи – головний засіб фізичного виховання: визначення поняття; причини, що обумовлюють їх як головний засіб; фізична вправа: «рух – рухова дія – рухова діяльність»; класифікація фізичних вправ; техніка фізичних вправ (визначення поняття, види техніки, компоненти техніки, фази виконання фізичних вправ); навантаження і відпочинок як складові вправляння рухової дії і головна ознака фізичної вправи: дія на організм та спрямованість на конкретне завдання (ефекти функціональних зрушень та перенесення тренуваності). Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання: причини, що обумовлюють їх як засіб фізичного виховання; складові гігієнічних факторів (характеристика фактору, особливості дії для вирішення завдань фізичного виховання). Природні фактори як засіб фізичного виховання: причини, що обумовлюють їх як засіб фізичного виховання; складові природних факторів (характеристика фактору, особливості дії для вирішення завдань фізичного виховання).	2	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 8, 9)

3.	<p><b>Методи фізичного виховання.</b> Визначення вихідних понять: метод, методичний прийом, методика; класифікація методів фізичного виховання (загально педагогічні та специфічні методи), обґрунтування класифікації та взаємозв'язок груп методів, значення методів для вирішення завдань фізичного виховання. Загально педагогічні групи методів (мовної дії, наочної дії, технічне забезпечення занять): склад групи методів мовної дії (бесіда, розповідь, пояснення, команда, наказ, розпорядження, мовна оцінка та ін.), їх характеристика та приклади практичного використання; склад групи методів наочної дії (безпосередній показ, демонстрація), їх характеристика та приклади практичного використання; технічне забезпечення занять: характеристика технічних засобів навчання та приклади їх практичного використання. Специфічні групи методів (ігровий, змагальний, суворо регламентованої вправи, ідеомоторної та психорегулюючої вправи, варіативної вправи, група методів комбінованого типу), характеристика і складові груп методів, приклади практичного використання. Загальні вимоги до вибору та особливості використання загально педагогічних і специфічних методів у процесі навчання рухових дій та удосконалення рухових здібностей. Загально педагогічні та специфічні методи в контексті навчання рухових дій та удосконалення рухових здібностей (методи вивчення рухових дій в цілому і по частинах; специфічні методи для удосконалення рухових здібностей). Методи організації діяльності учнів на заняттях фізичними вправами (фронтальний, груповий, поточний, поточно-груповий, позмінний, колового тренування, індивідуальний): характеристика методу; умови та особливості використання у практичній діяльності; позитивні та негативні риси методу.</p>	1	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 8, 9)
4.	<p><b>Планування та методика розвитку основних фізичних якостей.</b> Вихідні поняття, рухові здібності, морфологічні та функціональні особливості. Загальні положення: види рухових здібностей за якісними (кондиційні та координаційні) і індивідуально-реалізаційними (актуальні та потенціальні) ознаками. Динаміка рухових здібностей протягом індивідуального життя людини: розвиток здібностей як біологічний процес (сенситивні і критичні періоди), удосконалення (виховання) здібностей як педагогічний процес (навантаження і відпочинок, вибір фізичних вправ та методів їх виконання – основа цілеспрямованої дії на конкретну здібність). Характеристика загальних основ удосконалення рухових здібностей (силових, швидкісних, швидкісно-силових, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей) за схемою: визначення поняття, різновиди здібностей, показники (тести) і засоби вимірювання, засоби, методи та головні ознаки методики, особливості методики в різні вікові періоди школярів, інші особливості. Деякі аспекти практичної реалізації принципу індивідуалізації в процесі удосконалення рухових здібностей: визначення вихідного рівня прояву; вибір відповідних засобів, методів та величин навантажень; оцінка реакції організму на навантаження; встановлення індивідуальних поточних і рубіжних нормативних вимог (на підставі прогнозування темпів приросту показників).</p>	2	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 8, 9)
5.	<p><b>Форми організації занять.</b> Різноманіття та загальні риси форм побудови занять. Урочні форми занять: першочергове значення урочних форм в педагогічно направлений організації занять; логіка і методика побудови занять; аналіз уроку. Позаурочні форми занять у фізкультурній практиці: зміст та особливості малих форм, великих форм занять (тренувального та фізкультурно-рекреативного напрямків); змагальні форми організації занять.</p>	1	Мультимедіа: схема	1, 2, 3, 4, 5 (2, 3, 4, 5, 8, 9)
6.	<p><b>«Активний відпочинок» та особливості його організації.</b> Спонтанна рухова активність; «Активний відпочинок» та його організації після розумового навантаження; «Активний відпочинок» та його організації після фізичного навантаження; особливості підбору вправ; допоміжні засоби відновлення.</p>	1	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4 (3, 5, 6, 7, 8, 10)



7.	<b>Особливості спортивної підготовки військових ліцеїстів.</b> Основні положення системи управління підготовкою юних спортсменів. Модельні характеристики юних спортсменів. Визначення спортивної придатності. Система тренувальних і змагальних навантажень. Система комплексного контролю в управлінні підготовкою юних спортсменів. Виховна робота з юними спортсменами. Методика застосування технічних засобів у тренуванні юних спортсменів.	1	Мультимедіа: схема, таблиця, відео	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 6, 10)
----	--	---	------------------------------------	--------------------------------

### ПИТАННЯ, ЩО ВИНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

№	Питання що розглядаються	Література	Вид контролю
1.	Фізична культура в Україні.	3, 4, 5 (2, 3, 4, 9, 10)	Бесіда
2.	Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності людини.	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 8, 9)	Бесіда
3.	Методи фізичного виховання.	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 8, 9)	Бесіда
4.	Планування та методика розвитку основних фізичних якостей.	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 8, 9)	Бесіда
5.	Вплив фізичної культури на стан здоров'я.	1, 2, 3, 4 (5, 6, 7, 8, 10)	Бесіда
6.	Деякі аспекти регулювання м'язової та пасивної маси тіла.	1, 2, 3, 4 (5, 6, 7, 8, 10)	Бесіда
7.	Особливості спортивної підготовки дітей.	1, 2, 3, 4, 5 (3, 4, 5, 6, 10)	Бесіда

#### Колоквіум №1

Тема, що виноситься на колоквіум:

Фізична культура в Україні.

Контрольні питання:

1. Чому фізична культура є складовою частиною навчання ліцеїста?
2. Що таке фізична культура (зміст поняття)?
3. Чому фізична культура є частиною культури суспільства?
4. Що включає в себе фізична культура військового ліцеїста?
5. Яка структура фізичної культури (складові, що входять до неї)?
6. Що таке спорт (зміст поняття)?
7. Що таке фізична реабілітація і фізична рекреація (зміст поняття)?
8. Які завдання мають фізична реабілітація, фізична рекреація, фізичне виховання та спорт?
9. Чому фізична культура є частиною культури людини?
10. Що таке соціальні функції фізичної культури та яка їх структура?
11. Що таке фізичне виховання (зміст поняття)?
12. Які загальні ознаки, як педагогічному процесу, властиві фізичному вихованню?
13. Які спеціальні ознаки, що різнять його від інших видів виховання, властиві фізичному вихованню?
14. На яких основах базується фізичне виховання військового ліцеїста?
15. Для чого потрібні програмна та нормативна основи фізичного виховання?
16. Що входить в поняття «Організаційні основи фізичного виховання»?
17. Які перспективи розвитку організаційної основи фізичного виховання Ви бачите?
18. Що таке система фізичного виховання?
19. Яка мета фізичного виховання?
20. Які специфічні завдання стоять перед фізичним вихованням (дати скорочену характеристику кожного із завдань)?
21. Які загально педагогічні завдання стоять перед фізичним вихованням (дати скорочену характеристику кожного із завдань)?
22. Що таке фізичний розвиток людини (зміст поняття)?
23. Чому фізичний розвиток й біологічним процесом та в чому полягає його зміст?

24. Чому фізичний розвиток є соціальним процесом та в чому полягає його зміст?
25. Які основні напрями фізичного виховання Вам відомі?
26. В чому полягають особливості мети та завдань кожного з напрямків фізичного виховання?
27. В чому полягає конкретизація завдань кожного з основних напрямків фізичного виховання в аспекті індивідуалізації?
28. В чому полягає конкретизація завдань кожного з основних напрямків фізичного виховання в аспекті часу?
29. Що таке норма та норматив (зміст поняття)?
30. Які бувають норми та в чому полягав їх зміст?
31. Що таке фізична підготовка (зміст поняття)?
32. Що таке фізична освіта (зміст поняття) та хто був засновником цього розділу фізичного виховання?
33. Що таке «принцип безперервності фізичного виховання» (дати визначення поняття)?
34. На які групи поділяються принципи, що використовуються в практиці фізичного виховання?
35. Які загально педагогічні принципи використовуються в процесі фізичного виховання?
36. В чому полягав зміст основних загально педагогічних принципів (науковості, систематичності, доступності)?
37. В чому полягав зміст основних загально педагогічних принципів (свідомості та активності, наочності та індивідуалізації)?
38. Яке значення мав практичне використання загально педагогічних принципів у фізичному вихованні?
39. Які основні вимоги висуваються до реалізації у фізичному вихованні загально педагогічних принципів?
40. Які принципи виражають специфічні закономірності побудови процесу фізичного виховання?
41. В чому полягає зміст специфічного принципу «системності чергування в ньому навантаження та відпочинку»?
42. В чому полягав зміст специфічного принципу «поступовості нарощування тренувальних навантажень»?
43. В чому полягав зміст специфічного принципу «циклічності побудови системи занять»?
44. В чому полягає зміст специфічного принципу «вікової адекватності (відповідності) спрямованості фізичного виховання»?
45. Які шляхи реалізації принципу наочності?
46. Які методичні положення впливають з принципів доступності та індивідуалізації?

### Колоквіум №2

Теми, що виносяться на колоквіум:

Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності людини.

Методи фізичного виховання

Контрольні питання:

1. Що таке засоби фізичного виховання?
2. Які засоби використовуються в процесі фізичного виховання?
3. На які три групи поділяються специфічні засоби фізичного виховання?
4. Що є основним специфічним засобом фізичного виховання і чому?
5. Що таке вправа та в яких значеннях зміст цього поняття використовується в теорії і методиці фізичного виховання?
6. Чим різняться фізичні вправи з іншими видами рухових дій (побутовими, трудовими тощо) та в чому вони мають схожість?
7. Що таке рух, рухова дія та рухова діяльність (зміст поняття)?
8. Який психолого-фізіологічний зміст мають фізичні вправи?
9. Який педагогічний зміст мають фізичні вправи?
10. Що таке техніка (зміст поняття)?
11. Які різновиди техніки бувають та в чому полягав їх зміст?

12. Які основні характеристики використовуються в процесі аналізу ефекту фізичних вправ?
13. Які біомеханічні характеристики входять до складу кінематичних, які їх особливості?
14. Які біомеханічні характеристики входять до складу динамічних, які їх особливості?
15. Що таке ритм (зміст поняття) і чому він є комплексною характеристикою рухової дії?
16. На які три основних групи поділяються всі фізичні вправи та в чому полягають особливості кожної з цих груп?
17. Які найбільш загальні класифікації фізичних вправ використовуються в практиці фізичної культури?
18. Які ефекти в організмі людини викликає рухова діяльність?
19. Що складає основу техніки рухової дії та з яких частин вона складається?
20. Яка роль фізичних вправ у формуванні особистості людини?
21. Від яких умов залежить результат виконання фізичних вправ?
22. Який взаємозв'язок фізичних вправ з природними та гігієнічними факторами?
23. Що таке повторний метод у фізичній підготовці ліцеїста?
24. На які групи поділяють методи, що використовуються в практиці фізичного виховання?
25. Які методи відносяться до загально педагогічних?
26. В чому полягає зміст загально педагогічних методів вербальної (мовної) дії та ідеомоторної (психорегулюючої) вправи?
27. Які методи відносяться до специфічних?
28. В чому полягає зміст методу суворо регламентованої вправ?
29. В чому полягає зміст ігрового методу?
30. В чому полягає зміст змагального методу?
31. Які вимоги висуваються до вибору методів в процесі навчання рухових дій та виховання рухових здібностей?
32. Які методи використовуються в процесі навчання рухових дій?
33. Які методи використовуються в процесі виховання рухових здібностей?
34. В чому полягає зміст методу наочної дії та апаратно-методичного забезпечення занять фізичними вправами?

### Колоквіум № 3

Тема, що виноситься на колоквіум:

Планування та методика розвитку основних фізичних якостей.

Контрольні питання:

1. Що таке фізичні якості (рухові здібності) людини (визначення поняття)?
2. Які основні фізичні якості (рухові здібності) є у людини?
3. В чому полягає зміст понять «актуальні» та «потенціальні» рухові здібності?
4. Чому розвиток рухових здібностей являє собою біологічний та педагогічний процеси?
5. Що таке «сенситивні» та «критичні» періоди розвитку рухових здібностей?
6. Що входить в зміст понять «навантаження» та «відпочинок» як основних складових педагогічного процесу?
7. Що таке спритність (координаційні здібності (КЗ) (визначення поняття)?
8. Які координаційні здібності входять до складу спеціальних?
9. Які координаційні здібності входять до складу специфічних?
10. Яких методичних умов слід дотримуватися під час вдосконалення координаційних здібностей?
11. Які вікові періоди є сенситивними для вдосконалення координаційних здібностей школярів?
12. Що таке витривалість (визначення поняття) та як вона встановлюється?
13. Які методи використовуються для виховання різних проявів витривалості?
14. Яких методичних умов слід дотримуватися під час вдосконалення витривалості?
15. Які вікові періоди школярів є сенситивними для виховання різних проявів витривалості?
16. Що таке силові здібності?
17. Які види силових здібностей визначаються в людини?
18. Які основні методи використовуються під час вдосконалення силових здібностей?
19. Яких методичних умов слід дотримуватися під час вдосконалення силових здібностей?
20. Які вікові періоди є сенситивними для вдосконалення силових здібностей школярів?

21. Що таке швидкісні здібності та які види цих здібностей визначають в людини?
22. Які основні складові визначають в швидкісних здібностях та в чому полягає зміст методики їх вдосконалення?
23. Що таке швидкісно-силові здібності?
24. Які основні методичні умови слід виконувати під час вдосконалення швидкісно-силових здібностей?
25. Що таке гнучкість?
26. Які основні методичні умови слід виконувати під час вдосконалення гнучкості?
27. Які вікові періоди є сенситивними для вдосконалення гнучкості?
28. Які вікові періоди є сенситивними для вдосконалення швидкісних здібностей школярів?
29. Які тестові завдання використовуються для встановлення швидкісних здібностей?
30. Які тестові завдання використовуються для встановлення швидкісно-силових здібностей?
31. Які тестові іспити використовуються для встановлення силових здібностей?
32. Які тести використовуються для встановлення «гнучкості»?
33. Які тести використовуються для встановлення різних проявів витривалості?
34. Які тести використовуються для встановлення координаційних здібностей?
35. Які основні критерії диференціації учнів застосовуються вчителем під час вдосконалення рухових здібностей?

#### Колоквіум № 4

Теми, що виносяться на колоквіум:

Вплив фізичної культури на стан здоров'я.

Контрольні питання:

1. Здоров'я та його оцінка (визначення поняття).
2. Способи оцінки здоров'я людини.
3. Головні фактори здоров'я і формування здорового способу життя.
4. Дайте характеристику поняттю «активна рухова діяльність».
5. Дайте характеристику поняттю «оптимальний життєвий режим дня».
6. Дайте характеристику поняттю «збалансоване харчування».
7. Дайте характеристику поняттю «особиста гігієна та гігієна місць занять фізичними вправами».
8. Дайте характеристику поняттю «загартовування».
9. Шкідливі звички та їх профілактика.
10. Системи ведення здорового способу життя: «тисяча рухів» Н.М. Амосова.

### КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

#### Контрольна робота №1

##### I варіант

1. Дайте визначення терміну «Фізична культура».
2. Які основні напрямки системи фізичного виховання Вам відомі?
3. Яке практичне значення має використання загально-педагогічних принципів у фізичному вихованні?

##### II варіант

1. Дайте визначення терміну «Фізичне виховання».
2. Розкрийте поняття «Організаційні основи фізичного виховання».
3. Назвіть і розкрийте принципи, що виражають специфічні закономірності побудови процесу фізичного виховання.

##### III варіант

1. Що включає в себе фізична культура військового ліцеїста?
2. На яких основах базується фізичне виховання військового ліцеїста?
3. Основні вимоги щодо реалізації у фізичному вихованні військових ліцеїстів загально-педагогічних принципів.

## **Контрольна робота №2**

### **I варіант**

1. Які засоби використовуються в процесі фізичного виховання?
2. В чому полягає зміст загально педагогічних методів вербальної (мовної) дії та ідеомоторної (психорегулюючої) вправи?
3. Яка роль фізичних вправ у формуванні особистості людини?

### **II варіант**

1. Розкрийте основні групи фізичних вправ та особливості кожної з них.
2. Що таке повторний метод у фізичній підготовці?
3. Які заботи використовуються в процесі вдосконалення силових здібностей?

### **III варіант**

1. Що таке рух, рухова дія та рухова діяльність (зміст поняття)?
2. Назвіть різновиди техніки і в чому полягає їх зміст?
3. Розкрийте зміст поняття «ритм» і чому він є комплексною характеристикою рухової дії?

## **Контрольна робота № 3**

### **I варіант**

1. Що таке фізичні якості (рухові здібності) людини?
2. Які основні методи використовуються під час вдосконалення гнучкості?
3. Назвіть вікові періоди, що є сенситивним для вдосконалення швидкісних здібностей.

### **II варіант**

1. Чому розвиток рухових здібностей являє собою біологічний та педагогічний процеси?
2. Що таке силові здібності?
3. Які вікові періоди сенситивні для розвитку гнучкості?

### **III варіант**

1. Що таке «сенситивні» та «критичні» періоди розвитку рухових здібностей?
2. Розкрийте зміст поняття «навантаження» та «відпочинок».
3. Основні методичні умови під час вдосконалення спритності.

### **Основна література:**

1. Бесарабчук Г.В., Солопчук М.С., Боднар, А.О., Солопчук Д.М. Методика фізичного виховання школярів : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 330 с.
2. Бесарабчук Г.В., Солопчук М.С., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення : навчальний посібник [гриф МОНМСУ, лист № 1/11-11271 від 01.12.2011 р.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.
3. Бесарабчук Г.В., Солопчук М.С., Боднар, А.О., Солопчук Д.М. Теорія фізичного виховання : опорні таблиці : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 148 с.
4. Методика фізичного виховання в ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою : навчальний посібник [гриф МОН України, лист № 14/18.2-107 від 20.01.2003 р.] / Єдинак Г. А., Мисів М. П., Бесарабчук Г.В., Овчарук І. С., Рошук О. В. та ін. / під заг. ред. Г. А. Єдинака. Кам'янець-Подільський, 2003. 225 с.
5. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Головата Л. Р. Теорія спортивної діяльності: опорні таблиці : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. ун-т, ред.-видав. від., 2008. 79 с.

### **Додаткова література:**

6. Бесарабчук Г.В. Дослідження теоретико-методичних основ проблеми контролю готовності учнів ліцеїв військового профілю до служби в армії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. (в рамках IV Міжнародної науково-практичної конференції «Спорт, духовність і гуманізм у сучасному світі» (видан-*

- ня ВАК України), 28-29 вересня 2006 р. Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту). Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. № 10. С. 8-11.
7. Бесарабчук Г.В. Історичні аспекти формування готовності військових ліцеїстів до служби в армії засобами фізичної культури (за матеріалами досліджень ліцеїв України і Поділля). *Педагогічне Поділля : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету. Серія соціально-педагогічна. Випуск 4. Т. 1. (видання ВАК України)*. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2005. С. 108-116.
  8. Бесарабчук Г.В. Методика удосконалення фізичної підготовленості молоді та юнацтва військових навчальних закладів. *Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету. Збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів. В 2-х томах*. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. Вип. 2. Т. 2. С. 228-230.
  9. Бесарабчук Г.В. Формування готовності учнів військових ліцеїв до служби в армії засобами фізичної культури. *Збірник наукових праць з галузі фіз. культури і спорту. У 3-х т. (видання ВАК України)*. Львів : НВФ «Українські технології», 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 37-376.
  10. Бесарабчук Г.В. Формування фізичної готовності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою до служби в армії засобами фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини* / [ред.-кол.: М.С. Солопчук (відп. ред.) та ін.], (фахове видання ВАК України, серія Педагогічні науки; міжнародні наукометричні бази: Index Copernicus; Google Scholar, CEJSH). Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. Вип. 9. С. 72–83.
  11. Бесарабчук Г.В. Функціональна готовність як складова частина фізичної готовності учнів військових ліцеїв до служби в армії засобами фізичної культури. *Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукраїнської наукової конференції, 20-21.11.2003 р.* Тернопіль, 2003. С. 125-129.
  12. Бесарабчук Г. В. Формування потенціалу фізичних та інтелектуальних здібностей військових ліцеїстів в умовах самопідготовки. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. У 3-х томах*. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. Вип. 12. Т. 2. С. 123-125.
  13. Берестецька І., Хмельницька Г. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять для військових ліцеїстів. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. У 4-х томах*. 2004. Т. 3. Вип. 8. С. 21-24.
  14. Волик Г. Ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою. *Директор школи*. 2004. № 27/28. С. 115-122.
  15. Ільницький І., Окопний А. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Збірник наукових праць з галузі фіз. культури і спорту «Молода спортивна наука України»*. 2015. Т.2. С. 101–104.

# ЩОДЕННИК ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЇСТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## Сторінка 1

Прізвище \_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_

Клас, в якому навчається \_\_\_\_\_

Навчальний рік \_\_\_\_\_

Девіз (вибирають самі ліцеїсти, наприклад:  
«Немає більшої перемоги, ніж перемога над собою» (Платон)

Фізкультурні заповіді :  
1. Мовчки слухай, думай, виконуй.  
2. Трудися, терпи, трудися.  
3. Навчився сам — навчи товариша і т.д.

## Сторінки 2 і 3

«Карта здоров'я»:

Основна медична група  
Підготовча медична група  
Спеціальна медична група  
(необхідне підкреслити)

Медична група ліцеїста	Ма-са	Ріст	Об'єм грудної клітини	Масо-ростовий індекс	АТ	ЧСС у спо-кої	ЧСС після навантаження	ЧСС через 90 с після навантаження	Затримка ди-хання на вдиху	Затримка дихання на видиху	Перенесені за рік хво-роби
Вересень											
Листопад											
Лютий											
Травень											

Всі показники ліцеїсти вносять в щоденник 4 рази в рік. Норми ж цих показників для кожного віку дані в зошиті зі спецкурсу;

## Сторінка 4

«Мій режим дня» (заповнюється самостійно ліцеїстом)

## Сторінка 5

*«Поради для виконання ранкової зарядки»*

Проведення ранкової зарядки сприяє досягненню оптимального рівня збудливості і функціональної рухливості нервової системи після стану сну, завдяки чому прискорюються процеси «входження» організму військового ліцеїста у роботу. Крім того, ранкова зарядка сприяє вихованню у військових ліцеїстів звички до систематичних занять фізичними вправами, формуванню навичок правильної їх організації. Для досягнення ефективності занять ранкової зарядки, військовому ліцеїстові потрібно дотримуватися таких порад:

- 1) ранкову зарядку треба робити систематично;
- 2) при підборі вправ потрібно пам'ятати, що вони повинні здійснювати вплив на всі групи м'язів;
- 3) підбирати прості вправи з великою амплітудою руху;
- 4) перед виконанням першої вправи ліцеїст повинен прийняти і протягом 5-6 сек. зберігати положення правильної постави, що дозволить створити установку на збереження правильної постави під час виконання наступних вправ;
- 5) 1-2 вправи повинні впливати на великі групи м'язів, що буде сприяти покращенню ритмічності і глибини дихання, помірній активізації всіх органів і систем до подальшої роботи;

- 6) наступні 2-3 вправи повинні послідовно включати в роботу основні групи м'язів рук, тулуба і ніг;
- 7) наступні 1-2 вправи є найбільш інтенсивними і впливають на всі частини тіла, активізуючи при цьому серцево-судинну і дихальну системи;
- 8) наступними є вправи з ходьби на місці, які спрямовані на відновлення дихального ритму, зі збереженням правильної постави;
- 9) на закінчення комплексу потрібно виконувати вправи на координацію, що вимагає концентрації уваги і самоконтролю за правильністю виконання рухів.
- 10) комплекс вправ потрібно змінювати через 2-3 тижні використання або послідовно змінюючи по одній вправі щотижня;
- 11) рекомендується проводити ранкову зарядку на відкритому повітрі при температурі не нижче +10°C;
- 12) комплекси вправ для ранкової зарядки може складати ліцеїст або використовувати комплекси вправ, вивчені на занятті з фізичної культури.

*Комплекси вправ для ранкової зарядки, рекомендовані вчителем фізичної культури*

### Сторінка 6

*«Мій комплекс ранкової зарядки» (заповнюється самостійно ліцеїстом)*

### Сторінка 7 і 8

*Загальнорозвиваючі вправи для розминки на уроках  
(заповнюється самостійно – ліцеїст приводить комплекси вправ,  
які він використовує для розминки однокласників, коли є черговим на уроці)*

### Сторінка 9

*«Поради для виконання домашнього завдання»*

- 1) займатися фізичними вправами регулярно – 5-6 разів на тиждень;
- 2) тривалість виконання завдання 35-45 хв.;
- 3) заняття на свіжому повітрі проводити групами по 2-3 ліцеїсти;
- 4) всі заняття розпочинати з розминки, під час якої потрібно підготувати організм до основного навантаження за допомогою загально розвиваючих вправ;
- 5) тривалість розминки – від 8-12 хвилин (першою ознакою готовності організму до основної роботи є виділення поту на лобі);
- 6) для попередження перенавантаження організму, ліцеїсту необхідно відпочивати між підходами не менше 2 хв. або зачекати відновлення показника ЧСС до рівня спокою.
- 7) завершувати виконання домашніх завдань з фізичної культури вправами на відновлення та дихальними вправами – до 3-5 хв. Вправи виконувати у повільному темпі.

### Сторінка 10

*«Тижневий руховий режим військового ліцеїста»*

1. Об'єм навантаження (в залежність від віку ліцеїстів)

	180			6			6
	120		5		5		
	80	4	4	4	4	4	4
	40	3	3	3	3	3	3
	20	2	2	2	2	2	2
		1	1	1	1	1	1
		понеділок	вівторок	середя	четвер	п'ятниця	субота

*1 – ранкова зарядка; 2 – виконання домашніх завдань з ФК; 3 – спеціальна фізична підготовка;  
4 – уроки фізичної культури; 5 – самостійна підготовка*



2. Рухова активність військового ліцеїста повинна складати 16-18 годин на тиждень, в окремі дні – від 120 до 170 хвилин.
3. Кількість вправ давати з розрахунку на тижневий цикл, оскільки ліцеїсту в цьому випадку легше розподіляти навантаження по заняттях \_\_\_\_\_
4. Є і пропуски – в них ліцеїсти вписують ті вправи, які самостійно виконують і які не входять в задане вчителем домашнє завдання (наприклад, плавання, туризм, вправи з обтяженнями і т.д.) \_\_\_\_\_
5. В деяких вправах не вказаний об'єм роботи, оскільки ліцеїст виконує їх або в кількості, необхідній йому для навчання певної рухової дії (якщо вправа виконується технічно правильно, то його можна і не робити постійно), або об'єм роботи при виконанні вправи залежить від технічних умов, а також можливостей ліцеїста (наприклад, жорсткості еспандера-кільця і т.п.) \_\_\_\_\_

### Сторінки 11-14

1. Відзначають виконання домашнього завдання за місяць (назву вправи вже не пишуть, а про- ставляють тільки номер вправи, як на сторінці 10 \_\_\_\_\_
2. Кількісні дані за об'ємом навантаження відзначають після кожного самостійного тренування і потім складають з попередніми \_\_\_\_\_
3. У кінці поточного місяця підводиться підсумок по кожній вправі за підписом одного з ко- мандирів взводу, який тим самим підтверджує виконання виконаної роботи \_\_\_\_\_
4. Під цим підписом — підпис вчителя фізичної культури \_\_\_\_\_
5. Усі заняття і виконані завдання обов'язково реєструвати у таблицю.

№	Дата виконання домашнього завдання	Зміст виконаної роботи	Досягнути максимальний результат на занятті

(відвести для таблиці окрему сторінку )

### Сторінка 15-22

#### *Приблизний зміст заняття самопідготовки*

#### I. Підготовча частина – 7-8 хв.

- загальнорозвиваючі вправи для підготовки організму до підвищених навантажень;
- вправи на розвиток гнучкості і координації рухів.

#### II. Основна частина – 75 хв.

1. Розвиток швидкості – 20 хв.
  - а) вправи спринтера – підвідні і спеціальні;
  - б) пробіжки з максимальною швидкістю у відповідності з програмою попереднього уроку фізкультури.
2. Розвиток сили – 35 хв.
  - а) швидкісна сила:
    - стрибки на місці на одній і на двох ногах, з скакалкою і без скакалки;
    - багатоскоки на одній нозі і на двох (без обтяження і з обтяженням);
    - вистрибування з напів присіду і присіду на місці і з просуванням вперед (без обтяження і з обтяженням);
    - діставання по черзі правою і лівою рукою і двома руками високо підвішених предме- тів відповідно до індивідуально встановлених завдань.

Всі стрибкові вправи в 10-му класі спочатку виконуються без обтяжень, потім з обтяжен- нями (пояс, гиря або штанга)

- б) повільна сила — повторення завдань попереднього уроку фізкультури з метою розвитку сили м'язів плечового пояса, нижніх кінцівок, спини і живота.

3. Розвиток витривалості – 20 хв.

- а) спеціальна витривалість — дублювання завдань попереднього уроку фізкультури; біг 31 хв. з пробіжкою дистанції у відповідності з індивідуальним контрольним завданням на поточний період;
- б) загальна витривалість – тривалий безперервний біг з помірною інтенсивністю.

III. Заключна частина – 7-8 хв.

1. Вправи на розслаблення.
2. Запис в щоденник самоконтролю виконаного на занятті об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень, результатів контрольних прикидок, даних функціонального контролю (пульс) і оцінки, самопочуття (по шкалі – відмінне, хороше, середнє і погане).

Доповнення уроків заняттями самопідготовки дозволяє збільшити кількість навчально-тренувальних занять до шести в тиждень (чотири уроки фізкультури і два заняття самопідготовки) і тим самим істотно підвищити фізичні навантаження хлопців.

#### *Щоденник самоконтролю*

№	Об'єм тренувального навантаження (год. хв.)	Інтенсивність тренувального навантаження (максимальна, велика, середня, мала)	Результати контрольних прикидок	ЧСС у (спокої) перед початком тренувальних занять	ЧСС після завершення тренувальних занять	Самопочуття (відмінне, хороше, середнє, погане)

#### Сторінка 23

Включає домашні тести (нормативи).

Учням 10-11 класів запропоновано 7 вправ-тестів, які вони мають проводити в кінці кожного місяця. Виконання цих вправ пов'язано з домашнім завданням. Кожна вправа оцінюється від 1 до 5 балів. Домашні тести краще виконувати у присутності партнера.

Склад вправ-тестів, виконуваних самостійно ліцеїстом, такий:

№	Дата проведення тестової вправи	Вправа «Пістолет» на правій нозі лівій нозі		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на брусах)	Нахили вперед з положення сидячи	Підняття тулуба з положення лежачи	Стрибки через скакалку за 1 хв.	Вистрибування вгору з місця поштовхом обома ногами
1	05.09. 201_р.	6 разів	2 рази					
2	07.09. 201_р.			18 разів				

1-2. «Пістолет» на правій, лівій нозі. Якщо по умові домашнього завдання обидва цих вправи дозволяється робити за допомогою опори рукою об який-небудь предмет, то в тестах ураховують тільки «чисті» виконання.

3. Згинання і розгинання рук в упорі. Вправу виконують в упорі лежачи хлопці 10 класів, а хлопці 11 класів — в упорі на брусах.

4. Нахили вперед з положення сидячи. Виконуючий сідає так, щоб його ноги знаходилися на лінії, проведеній на підлозі. Відстань між стопами – 20-30 см. Вимірювальна лінія повинна проходити посередині, між ніг (на рівні п'ят – нульова відмітка). Руки кладуть на вимірювальну лінію долонями вниз, великі пальці зчеплені. Партнер утримує ноги у випрямленому положенні. При виконанні нахилу руки рухаються уздовж вимірювальної лінії. Виконують три повільні нахили, четвертий нахил – основний. В цьому положенні нахилу ліцеїст повинен затриматися не менше 2 сек. Кращий результат фіксують по максимально можливій для нього цифровій відмітці, до якої він дотягується кінчиками пальців.

5. Підняття тулуба з положення лежачи. Виконуючий лягає на спину, ноги зігнуті в колінах, руки схрещені на грудях (кисті встановлені на плечі). Задача партнера – притримувати за ноги. Необхідно підняти верхню частину тулуба так, щоб лікті торкнулися ніг. Вправу вважають виконаною правильно, якщо плечі під час виконання тесту при опусканні тулуба торкаються підлоги. Задача полягає в тому, щоб здійснити якомога більше піднімань за 1 хв.

6. Стрибки через скакалку за 1 хв. Якщо в зимовий час немає можливості провести цю вправу, то її не виконують.

7. Вистрибування вгору з місця поштовхом обома ногами. До підлоги прикріплюють пристрій, подібний приладу Абалакова. В домашніх умовах зробити такий пристрій дуже просто – необхідна лише сантиметрова стрічка, до якої прив'язаний шнур, і товста книга, під яку цей шнур просунутий. Мірна стрічка кріпиться до пояса випробовуваного; йому пропонується виконати максимально високий стрибок. Після приземлення партнер натягує стрічку (коли стрибун підводиться на носки). Різниця між показниками на стрічці після стрибка і після натягування стрічки і буде результатом цієї вправи-тесту. Дають три спроби, ураховують кращий результат.

На сторінках 24-25 приведені «Домашні тести (виконання)». У таблицю вносять результати кожного з семи тестів в кінці кожного місяця і виставляють відповідні бали. Бали, набрані у всіх вправах, складають і обчислюють середній бал з точністю до сотих часток (тому навіть невеликий прогрес в результатах буде помітний, що дуже важливо для того, що займається).

### Сторінка 26

«Тести начальника ліцею» (нормативи). До тестів входять наступні 6 вправ (однакові для всіх паралелей класів).

1. Біг 100 м.
2. Човниковий біг 3x10 м. При добіганні до контрольної лінії необхідно переступати її хоча б однією ногою, обов'язково торкаючись стопою підлоги, потім повертатися довкруги і повертатися до іншої лінії.
3. Стрибки в довжину з місця.
4. Нахил вперед з положення стоячи.
5. Силкові вправи. Для хлопців – підтягування з вису на високій перекладині.
6. Біг 3000 м.

Кожну вправу оцінюють в діапазоні від 1 до 30 очок (якщо результат перевищує 30 очок, то додають додаткові очки). Ліцеїстам, для простоти користування цією системою, дають лише нормативи вправ за оцінками: «5» (30 очок), «4» (20 очок) і «3» (10 очок).

### Сторінка 27

«Тести начальника ліцею» (виконання).

№	Дата проведення тесту	Біг 100м	Човниковий біг 3 x 10 м	Стрибки в довжину з місця	Нахил вперед з положення стоячи	підтягування з вису на високій перекладині	Біг 3000 м

До таблиці вносять результати тестів і відповідні їм оцінки. Сума балів виставляється вчителем при перевірці щоденника.

### Сторінки 28-29

Спортивні результати

№	Дата участі у змаганнях	Назва змагань	Види змагальних вправ	Досягнутий результат	Зайняте місце

Ліцеїст вносить в таблицю результати, показані на уроках і змаганнях в ліцеї (окрім вправ з «Тестів начальника ліцею»). Результати виконання одних і тих же вправ вносять в один рядок і в кінці навчального року відзначають кращий результат.

### Сторінки 30-31

Участь в спортивних змаганнях, що проходили за межами військового ліцею

№	Дата участі у змаганнях	Назва змагань	Види змагальних вправ	Досягнутий результат	Зайняте місце

Ліцеїст вносить у таблицю результати, показані на змаганнях поза ліцею (окрім вправ з «Тестів начальника ліцею»). Результати виконання одних і тих же вправ вносять в один рядок і в кінці навчального року відзначають кращий результат.

Ліцеїст вказує дату і назву змагання, показаний ним результат і зайняте місце.  
Вказуються всі змагання: міські, районні, обласні.

### **Сторінки 32-33**

*«Програма здоров'я для сім'ї (пам'ятка батькам)».*

Ці сторінки призначені для батьків ліцеїстів, а згодом і для самих ліцеїстів.

### **Сторінка 34**

*«Анкета для батьків».*

Запитання, що ставляться батькам, змінюються щороку. Тут же можна розмістити і питання батьків вчителю фізичної культури (з їх допомогою легше визначити, які теми треба зачіпати на зборах у військовому ліцеї).

### **Сторінка 35**

*«Відповіді батьків»*

Батьки відповідають на питання анкети, запропонованої на сторінці 34.

### **Сторінка 36**

*«Підсумкові оцінки здоров'я»*

№	Оцінка за виконання домашнього завдання	Середній бал за домашні тести	Сума балів за тести начальника ліцею	Оцінка по предмету «Фізична культура»	Рівень фізичної підготовленості ліцеїста (в балах)	Недостатньо розвинуті фізичні якості у ліцеїста

Сторінка заповнюється вчителем двічі в рік (за перше і друге півріччя).

Сюди входять: оцінка за виконання домашнього завдання; середній бал домашніх тестів; сума балів в тестах начальника ліцею; оцінка по предмету «Фізична культура»; рівень фізичної підготовленості. Вчитель також відзначає тут недостатньо розвинуті фізичні якості.

### **Сторінка 37**

*«Зауваження вчителя».* \_\_\_\_\_

На цій сторінці вчитель вказує недоліки в заповненні щоденника, дає рекомендації по виконанню домашнього завдання.

Такий щоденник по фізичній культурі дає нам можливість оцінювати ліцеїстів по всіх показниках: знанням, руховим умінням і навикам, руховій підготовленості, фізкультурно-спортивній і оздоровчій діяльності.

І не будемо забувати в нашій повсякденній роботі, що фізична культура – це комплексна культура рухів, знань про себе і своєму розвитку, гармонійного розвитку фізичних здібностей, тілобудови, виховання себе, етичного, психологічного і духовного розвитку, живлення, гартування, гігієна, режиму дня, культура інших сфер здорового образу життя. Фізична культура – різноманітний і багатогранний вид людської діяльності, і нам, вчителям, треба постійно передавати хай частинки, крупинки цієї культури майбутньому поколінню, щоб вже в дорослому житті наші вихованці не рухалися всліпу і неусвідомлено, необдуманно не штовхали своїх дітей на тупикові шляхи.

Якщо все це ураховувати в своїй практиці, то не буде необхідності оцінювати в нашому навчальному предметі тільки фізичну підготовленість школяра, яка виступає лише як ціль, як кінцевий показник всього процесу фізичного виховання. Головне ж для нас – прищепити школяреві звичку до регулярних і самостійних занять фізичною культурою і спортом на основі необхідних для цього знань і здорового образу життя. В світлі цього, звичайно, треба обов'язково міняти в кращу сторону відношення деяких дітей, їх батьків, викладачів інших дисциплін, та і багато яких інших людей, до фізичної культури, тому що без неї немислимо фізичне і етичне здоров'я людини.

# ПОЛОЖЕННЯ ПРО ОЛІМПІАДУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВІЙСЬКОВОМУ ЛІЦЕЇ І ЛІЦЕЇ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

## 1. Загальні положення

- 1.1. Олімпіада з фізичної культури проводиться щорічно з метою виявлення, відбору та підтримки фізично розвинутої, обдарованої молоді, розвитку та реалізації здібностей військових ліцеїстів, стимулювання творчої праці учнів та педагогічних працівників ліцею, підвищення якості військово-фізичної підготовки та активізації навчально-пізнавальної діяльності ліцеїстів, інтенсифікації та вдосконалення навчального процесу, формування команд ліцею для участі в спортивних змаганнях.
- 1.2. Олімпіада проводиться з навчальної дисципліни «Фізична культура», яка є обов'язковим навчальним предметом у військовому ліцеї і ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою.
- 1.3. Олімпіада проводиться для учнів (ліцеїстів) (назва закладу \_\_\_\_\_) військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.
- 1.4. В Олімпіаді можуть брати участь всі ліцеїсти, які навчаються у військовому ліцеї/ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою.
- 1.5. Олімпіада може проводитися під патронатом науково-педагогічних працівників факультету фізичної культури закладів вищої освіти України.

## 2. Організація і проведення Олімпіади

- 2.1. Для організації та проведення Олімпіади у військовому ліцеї/ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою створюється організаційний комітет.
- 2.2. Олімпіада проводиться серед учнів (ліцеїстів) військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою з навчальної дисципліни «Фізична культура» за такою програмою:
  - 1-й тур – листопад 201\_р. – березень 201\_р. – Здача тестів і нормативів фізичної підготовленості відповідно 10-11 класи;
  - 2-й тур – квітень – травень 201\_р. – Конкурс на кращу стінгазету на військово-спортивну тематику;
  - 3-й тур – квітень – травень 201\_р. – Теоретичний конкурс – учасники дають відповіді на олімпіадні тестові завдання, в яких подані теоретичні питання з розділу навчальної програми з фізичної культури;
  - 4-й тур – квітень – травень 201\_р. – «Ліцейське силове триборство» – учасники виконують максимальну кількість повторень вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»; максимальну кількість повторень вправи «Віджимання в упорі на паралельних брусах» і беруть участь в змаганнях з армреслінгу.
- 2.3. В Олімпіаді беруть участь 8 команд (по 2 учасника) із кожного взводу, ліцеїсти 10-11 класів військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою..
- 2.4. Умови і порядок проведення I етапу Олімпіади, склад оргкомітету на кожному етапі Олімпіади у військовому ліцеї/ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, регламентуються відповідним наказом начальника військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та розпорядженням декана факультету фізичної культури вишу.
- 2.5. Для участі в Олімпіаді оргкомітету подається заповнена анкета на команду у складі 2 учасників, які є найкращими представниками від кожного взводу.
- 2.6. Анкети на команду у складі 2 учасників для участі в Олімпіаді від кожного класу надсилаються до оргкомітету протягом 3 днів після оголошення про Олімпіаду чи наступний етап.
- 2.7. Вчителі фізичної культури та командири відділень, ліцеїсти яких класів беруть участь в Олімпіаді, забезпечують їх готовність і явку.

### **3. Оргкомітет Олімпіади**

- 3.1. До складу оргкомітету Олімпіади входять педагогічні працівники військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та науково-педагогічні працівники факультету фізичної культури вишу.
- 3.2. Головою оргкомітету призначається начальник військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.
- 3.3. Оргкомітет:
  - 3.3.1. Проводить організаційну роботу з підготовки і проведення Олімпіади.
  - 3.3.2. Визначає і забезпечує порядок проведення Олімпіади.
  - 3.3.3. Секретар та члени оргкомітету готують документацію для проведення Олімпіади (програму, методичні рекомендації, листи, бланки протоколів тощо).
  - 3.3.4. За поданням журі, визначає переможців Олімпіади. (Прізвище, ім'я, по батькові переможців подаються державною мовою, без скорочень).
  - 3.3.5. Складає звіт про проведення Олімпіади.
  - 3.3.6. Готує довідки-подання на активних організаторів Олімпіади.
  - 3.3.7. Сприяє висвітленню результатів Олімпіади у засобах масової інформації та у періодичній пресі.

### **4. Журі Олімпіади**

- 4.1. До складу журі Олімпіади входять військово-педагогічні працівники військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та науково-педагогічні працівники, аспіранти і студенти факультету фізичної культури вишу.
- 4.2. Кількість членів журі не повинна перевищувати третини від кількості учасників, які беруть участь у відповідній Олімпіаді.
- 4.3. Журі:
  - 4.3.1. Забезпечує розробку конкурсних завдань та критерії оцінки їх виконання.
  - 4.3.2. Перевіряє роботи учасників Олімпіади.
  - 4.3.3. Аналізує підсумки виконання ліцеїстами завдань, виявляє характерні помилки та дає оцінку рівня фізичної і теоретичної підготовки ліцеїстів до відповідної Олімпіади.
  - 4.3.4. Готує подання оргкомітету про нагородження переможців Олімпіади.
  - 4.3.5. Формує рекомендації та передає пропозиції щодо вдосконалення навчального процесу з відповідної дисципліни комісії науково-методичної ради військового ліцею/ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою..
  - 4.3.6. Готує збірники конкурсних завдань та методичні рекомендації для підготовки ліцеїстів до відповідної Олімпіади.

### **5. Порядок нагородження учасників та організаторів Олімпіади**

- 5.1. Переможцями Олімпіади вважаються ліцеїсти, які нагороджені дипломами I ступеня – перше місце, II ступеня – друге місце та III ступеня – третє місце.
- 5.2. Переможців Олімпіади з навчальної дисципліни «Фізична культура» визначають в особисто-командній першості.
- 5.3. Переможці Олімпіади визначаються оргкомітетом на підставі рекомендацій журі.
- 5.4. Переможці турів Олімпіади заохочуються нагородами (дипломами, цінними подарунками, грошовими преміями, відпустками додому тощо). Результати Олімпіади враховуються під час проведення тематичного та семестрового контролю з фізичної культури.

### **6. Фінансування Олімпіади**

- 6.1. Проведення Олімпіади фінансується військовим ліцеєм/ліцеєм з посиленою військово-фізичною підготовкою та факультетом фізичної культури вишу.

## Протокол Олімпіади

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові ліцеїста	Клас	Місце в особистому заліку	Місце в командному заліку

Голова оргкомітету \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали, звання)

Голова журі \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали, звання)

### Олімпіадні тестові завдання з фізичної культури

- Виберіть правильне визначення терміну «Фізичне виховання»:
  - спеціально організований педагогічний процес всебічного розвитку фізичних і морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових умінь та навичок людини;
  - заняття за розкладом, на якому «кидають м'яч і свистять у свисток»;
  - а, б.

- Запишіть назви складових частин структури фізичної культури в Україні:

#### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

--	--	--	--

- Класифікуйте фізичні вправи за видами спорту:
  - силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, на гнучкість, на спритність;
  - гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові, туристичні;
  - а, б.
- Вкажіть тестову вправу для оцінки рівня розвитку силових здібностей військового ліцеїста?
  - станове тяга;
  - стрибок у довжину з місця;
  - метання набивного м'яча із положення сидячи.
- Вкажіть обов'язкову форму навчальних занять з фізичної культури у військовому ліцеї:
  - спортивні змагання;
  - спортивна секція;
  - урок фізичної культури.
- Основним засобом фізичної культури є:
  - фізичні вправи;
  - гігієна взуття, одягу, приміщення, освітлення, харчування;
  - сонце, повітря, вода.
- Фізичний розвиток ліцеїста – це \_\_\_\_\_
- Сила – це:
  - здатність організму людини тривалий час відпочивати;
  - здатність організму людини долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль;
  - здатність організму людини виконувати рухи у суглобах з максимальною амплітудою.
- Придумайте оригінальний девіз для військово-фізичної підготовки в ліцеї \_\_\_\_\_
- Спеціальна фізична підготовка у військовому ліцеї проводиться з метою:
  - погіршення кількості підтягувань на високій перекладині та віджимань в упорі лежачи у ліцеїстів;
  - покращення рівня розвитку окремих фізичних якостей, на яких буде базуватися майбутня військова служба;
  - а, б.

11. Для розвитку максимальної сили найкращим є метод:
- метод максимальних зусиль;
  - метод повторних зусиль;
  - ізометричний метод.
12. Назвіть різновиди спеціальної витривалості:
- силова витривалість;
  - швидкісна витривалість;
  - а, б.
13. Назвіть відомі Вам типи відпочинку за видом діяльності:
- активний відпочинок;
  - пасивний відпочинок;
  - а, б.
14. Пауерліфтинг – це вид спорту, в якому виконують такі вправи:
- марафонський біг 42 км. 196 м, плавання 3,8 км. та їзду на велосипеді 180 км.;
  - присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга;
  - а, б.

Завдання №№	Варіанти відповідей
1	А
2	відповідь
3	Б
4	А
5	В
6	А
7	відповідь
8	Б
9	відповідь
10	Б
11	А
12	В
13	В
14	Б

*Показники фізичної підготовленості учнів Кам'янець-Подільського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою за тестовими вправами*

*\_\_\_\_\_ клас Дата \_\_\_\_\_ 201\_ р.*

№	Прізвище/рік народження/	Нахил вперед із положення сидячи	Біг 100 м	Біг 3000м	Підтягування на високій перекладині	Човниковий біг 4 x 9 м	Стрибок у довжину з місця



## ТИЖДЕНЬ ДОПРИЗОВНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

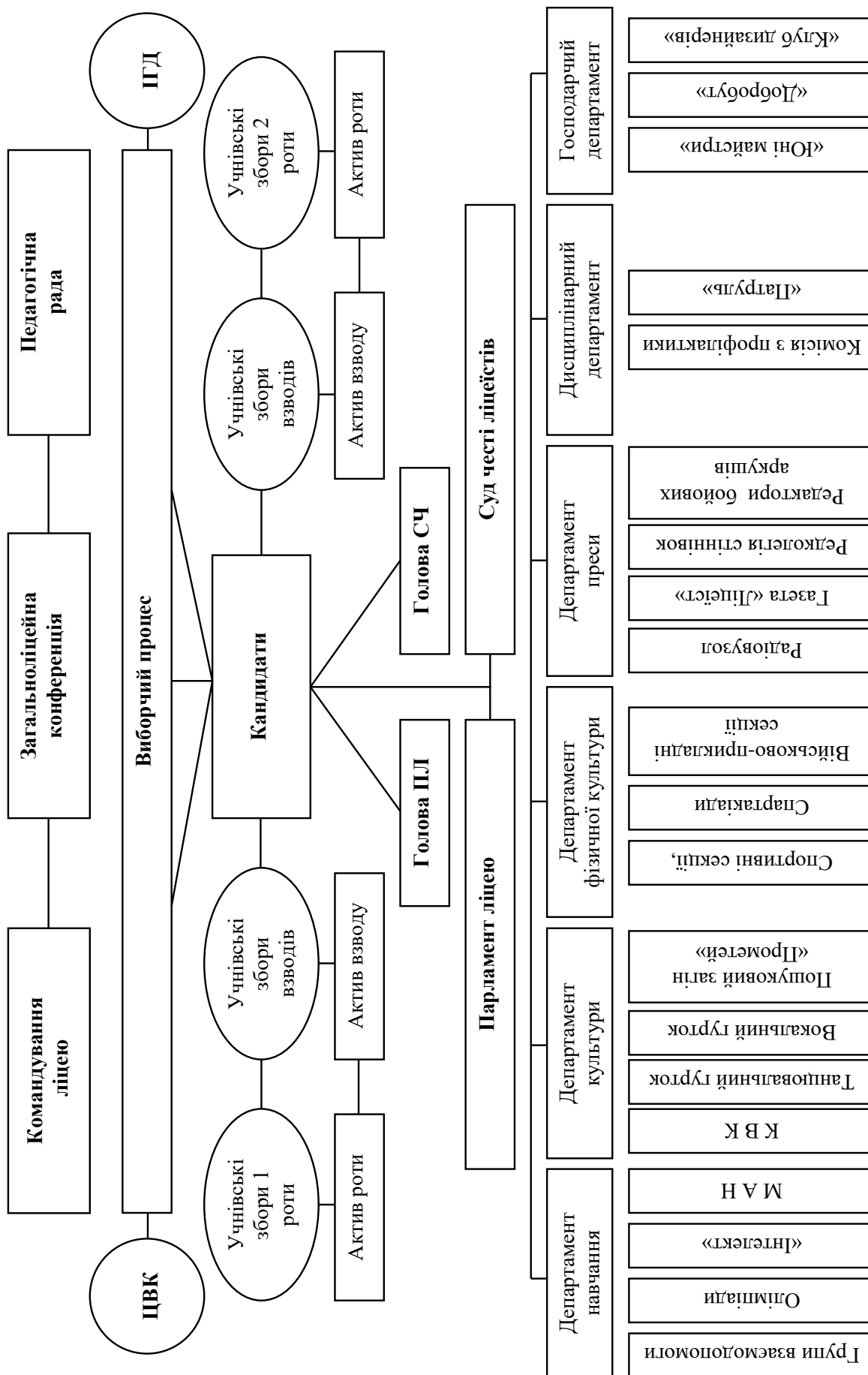
№	Час	Найменування заходу	Відповідальний
1.	8.30-8.45	Відкриття тижня допризовної та фізичної підготовки.	
2.	8.45-9.00	Стройовий огляд.	
3.	9.00-9.30	Конкурс стройової підготовки серед взводів ліцею.	
4.	14.40-15.25	Відкритий урок з ДПЮ «Вогнева підготовка»	
5.	19.10-19.55	Змагання серед взводів (від взводу по 3 ліцеїста): виконання нормативу 2 – неповне розбирання автомату; виконання нормативу 3 – збирання автомата після неповного розбирання; виконання нормативу 5 – спорядження магазину.	

№	Час	Найменування заходу	Відповідальний
1.	14.40-15.25	Виховна година «Лабіринти військової науки».	
2.	19.10-19.55	Змагання серед взводів з армреслінгу (по 3 ліцеїсти).	

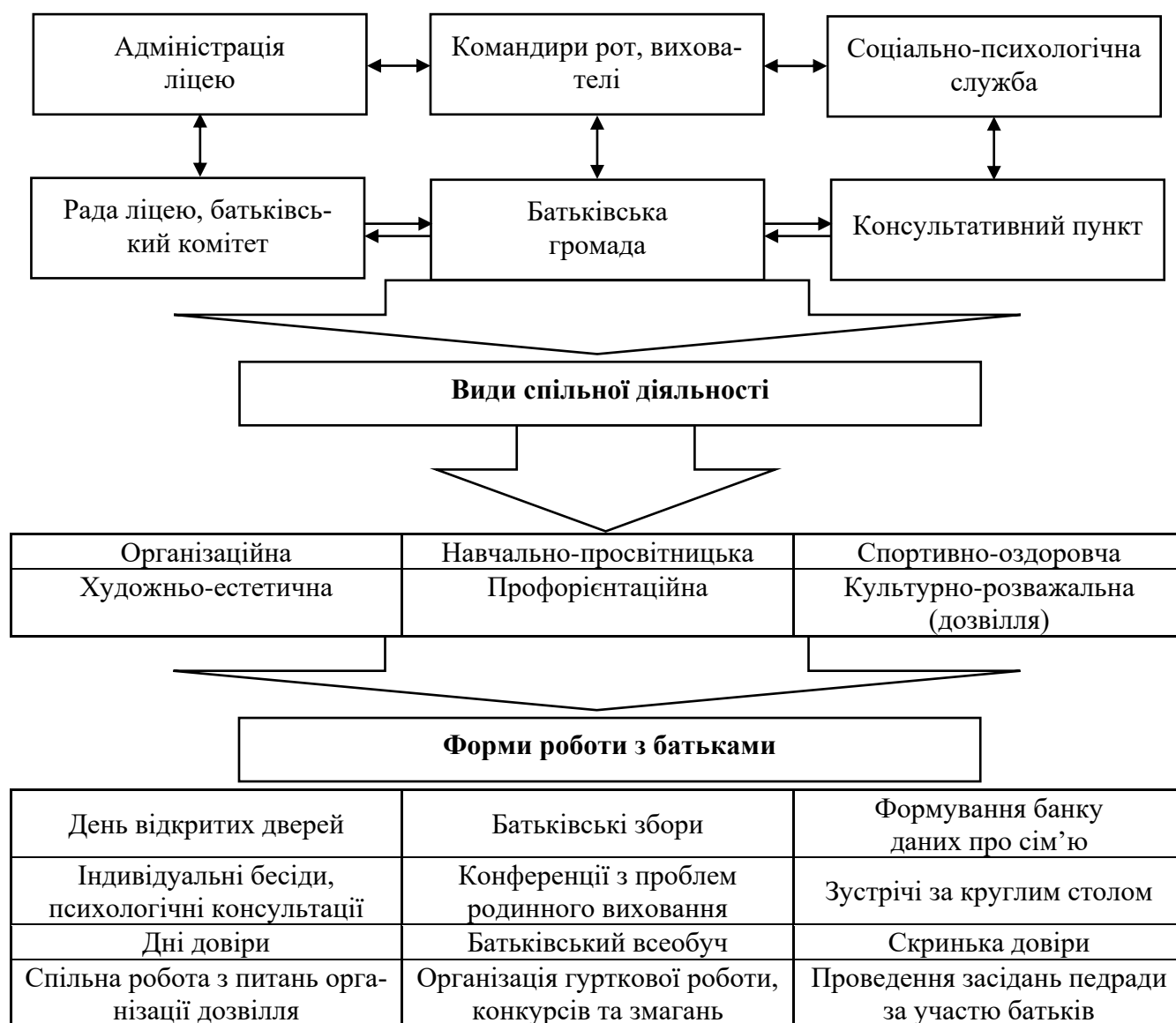
№	Час	Найменування заходу	Відповідальний
1.	16.30-18.10	«Козацька вікторина» серед ліцеїстів 10-х класів (по 8 учасників від взводу).	
2.	19.10-19.55	Змагання серед взводів. 1. Виконання нормативів з захисту від зброї масового ураження. (по 3 учасники від взводу): виконання нормативу №1 – одягання протигазу; виконання нормативу №5 – одягання ЗЗК у вигляді плащу; виконання нормативу №5а – одягання ЗЗК у вигляді комбінезону. 2. Фінал з настільного тенісу.	

№	Час	Найменування заходу	Відповідальний
1.	10.35-11.20	Відкритий урок з ДПЮ «Статут ЗСУ»	
2.	14.40-15.25	Виставка робіт взводів: стінна газета, реферати, умови вступу у навчальні заклади, навчально-матеріальна база ДПЮ.	
3.	16.30-18.00	Військово-спортивні змагання, присвячені Дню захисника Вітчизни: 1. Комбінована естафета. 2. Стрільба з пневматичної гвинтівки. 3. Силова естафета. 4. Перетягування канату. 5. Воркаут-естафета. Підведення підсумків тижня допризовної та фізичної підготовки. Нагородження призерів.	

# СТРУКТУРА УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ І ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ



## ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ З БАТЬКІВСЬКОЮ ГРОМАДОЮ



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воєнна доктрина України : Указ Президента України від 24.09.2015 р. № 555/2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/555/2015#n17> (дата звернення: 14.02.2019).
2. Дем'янишин В. Модель професійної орієнтації школярів на військову службу за контрактом у системі військово-патріотичного виховання та результати її експериментальної перевірки. *Вісник Нац. акад. Держ. прикордонної служби України. Серія: Юридичні науки*. Хмельницький, 2017. Вип. 1. С. 49–66.
3. Ільницький І., Окопний А. Актуальні напрями досліджень з удосконалення фізичного виховання в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Спортивна наука України. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*. Львів, 2017. Вип. 4 (80). С. 3–9.
4. Концепція військової кадрової політики у Збройних силах України на період до 2020 року : наказ Міністерства оборони України від 26.06.2017 р. № 342. URL: <http://www.mil.gov.ua/diyalnist/kadrova-politika/konczepczya-kadrovoi-politiki-v-zbrojnih-silah-ukraini/> (дата звернення: 15.02.2019).
5. Копилова С. Теоретичні основи управління у професійній підготовці магістрів соціальної роботи. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору»*. Київ, 2016. Додаток 1 до Вип. 36. Том VIII (68). С. 157–165.
6. Пахарев С. Ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою : витоки та специфіка організації навчання. *Збірник наукових праць Військового ін-ту Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка*. Київ, 2013. Вип. 43. С. 261–267.
7. Подзігун А. Особливості управління діяльністю ліцеїв у сільській місцевості. *Теорія та методика управління освітою*. Київ : Університет менеджменту освіти НАПН України, 2010. № 3. С. 1–8.
8. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України від 25.03.1992 р. № 2232-12. Дата оновлення: 01.01.2019 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12> (дата звернення: 15.02.2019).
9. Рябова З. Наукові основи маркетингового управління в освіті. Київ : Педагогічна думка, 2013. 268 с.
10. Рябова З. Проектування та оцінювання моделі управління підготовкою фахівців з педагогіки вищої школи в умовах заочної форми навчання. *Електронне наукове фахове видання «Теорія та методика управління освітою»*. «Theory and methods of educational management». Київ : Університет менеджменту освіти НАПН України, 2014. Вип. 3 (14). С. 1–2.
11. Стратегія національної безпеки України : Указ Президента України від 26.05.2015 р. № 287/2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/287/2015#n14> (дата звернення: 16.02.2019).
12. Федоренко С. Особливості соціально-психологічної готовності призовників до військової служби. *Науково-практичний журнал «Наука і освіта»*. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2016. № 2-3. С. 174–177.



Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**БЕСАРАБЧУК Геннадій Володимирович,**  
керівник навчально-методичного центру забезпечення якості освіти  
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ  
МОДЕЛІ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПОСИЛЕНОЇ  
ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ  
У ВІЙСЬКОВОМУ ЛЦЕЇ ТА ФОРМУВАННЯ ЇХ ГОТОВНОСТІ  
ДО СЛУЖБИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ**

**Методичні рекомендації**

---

---

Підписано до друку 10.10.2019. Формат 60 x 90 1/8.  
Гарнітура "Таймс". Папір офісний. Друк різнографічний.  
Умовн. друк. арк. 4,75. Обл.-вид. арк. 2,5.  
Тираж 50. Зам. № 866.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.

Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Надруковано в Кам'янець-Подільському національному  
університеті імені Івана Огієнка,  
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.