

**ЛЬВІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
МНС УКРАЇНИ**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Робоча навчальна програма
для Західно-українського технічного ліцею

ЛЬВІВ, 2004

Програма затверджена вченою радою інституту
протокол № від 2004 року

**ЛЬВІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
МНС УКРАЇНИ**

Ковальчук Андрій Миколайович

доцент кафедри спеціальної і фізичної підготовки,
ЛІПБ МНС України
к .н. з ф. в. і с.

Рецензент: завідувач кафедри спортивних ігор
Львівського Державного інституту фізичної культури,
доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Левків В.І.

ДЛЯ НОТАТОК

ЗМІСТ

ВСТУП	4
УМОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ	7
1. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ	8
1.1 Теоретико-методичні знання	8
1.2 Легка атлетика	8
1.3 Гімнастика	9
1.4 Атлетизм та загальна і спеціальна підготовка	10
1.5 Професійно-прикладна підготовка	11
1.6 Спортивні ігри	11
1.7 Лижна підготовка	12
1.8 Плавання	12
2. КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ	12
3. ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	14
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	16

ВСТУП

"Фізична культура" вивчається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет. Основна його мета — збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

У процесі вивчення предмета "Фізична культура" враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму учнів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання, вміння і навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил безпеки праці; розвиваються уміння і навички використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми учнів.

Під час вивчення предмета "Фізична культура" реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Навчальні цілі полягають у вивченні учнями рухливих і спортивних ігор; окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвиваючих, стрийових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових, вправ лижника та плавця; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвиваючі та оздоровчі цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі і спортивні ігри, гімнастику, легку атлетику, гімнастику, плавання і лижний спорт.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, Чемпіонатах

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (24.12.93 № 3808-ХІІ).
2. Закон України "Про пожежну безпеку" від 17.12. 94р.
3. Державна національна програма “Освіта”. — К.: Райдуга, 1994. — С. 34.
4. Постанова Кабінету Міністрів України № 80 від 15.01.96р. “Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”.
5. Наказ МНС України № 455 від 27.11.2003 р.
6. Наказ МНС України № 319 від 05.09.2003р.
7. Наказ МВС України. № 840 від 05.12.2000 р
8. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения / Под общей редакцией Ф.К. Ренстрема. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 379 с.
9. Боднарчук А.П. Тренировка легкоатлета. — К.: Здоров'я, 1986. — 160 с.
10. Маланичев В.И. Гимнастика // Учебно-методическое пособие. — М.: Военное издательство. — 1985. — 69 с.
4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.
11. Селуянов В.Н. с. соавт. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1996, 105 с.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пос. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: ФиС, 1987, 128 с.
13. Бальсевич В.К. Физическая культура и телесность. — М.: Прометей. — 1992. — 234 с.
14. Келлер И.С. Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС. — 1991. — 247 с.
16. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. — Тернопіль: Збруч, 2000. — 183 с.
17. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., Филин В.П. Теория и методика спорта. — М.: Воениздат, 1997. — 416 с.

Світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавості до національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданнями предмета "Фізична культура" є:

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

Зміст предмета У процесі вивчення предмету "Фізична культура" здійснюються міжпредметні зв'язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту та ін. У старших класах поглиблюються інтеграція курсу та міжпредметні зв'язки, але головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ. Основним організаційно-педагогічним **принципом** програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Програма складається з таких розділів:

- I. Навчальний пріоритетний матеріал.
- II. Матеріал для обов'язкового повторення і домашніх завдань.
- III. Контрольні навчальні нормативи і вимоги.
- IV. Орієнтовний комплексний тест оцінки фізичної підготовленості (далі — *орієнтовний комплексний тест*).

Матеріал програми розрахований на три і більше обов'язкових занять на тиждень.

Основними темами для учнів 10-11 класів є рухливі й спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика, плавання, кросова та лижна підготовка, орієнтовний комплексний тест, теоретичні знання з фізичної культури та основ здорового способу життя.

Головними вимогами до сучасних уроків фізичної культури мають бути: вироблення інструктивних навичок і умінь самостійно займатися фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків, виконання системи домашніх завдань. Уроки фізичної культури проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних приміщеннях з обов'язковим дотриманням установлених санітарно-гігієнічних вимог та заходів щодо запобігання травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках (з дозволу вчителя у вимоги до одягу і взуття можуть вноситися зміни).

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загальноорозвиваючі і коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

Протягом навчального року школярі виконують вправи орієнтовного комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості (6 вправ упродовж року і 6 — наприкінці). Він складається з вправ, які визначають рівень розвитку фізичних якостей:

- швидкості — біг на 30 м;
- витривалості — біг від 200 до 1500 м (залежно від віку);
- гнучкості — нахил тулуба вперед з положення сидячи (відстань між ступнями ніг — 20—25 см, коліна не згинаються, долоньями рук дістають якомога далі, положення максимального нахилу утримується 2 секунди);
- сили — підтягування на високій перекладині (дівчатка — на низькій);
- спритності — "човниковий" біг 4 х 9 м з перенесенням предмета;
- швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

Перед закінченням ліцею учні виконують на вибір вправи обов'язкового комплексного тесту (6 вправ наприкінці навчального року). Отримані ними оцінки зараховуються до Державної підсумкової атестації навчальних досягнень учнів у

Фізичні якості та вправи	Показники			
	Бали для хлопців 17 років		Бали для дівчат 17 років	
	2	1	2	1
<i>Швидкість:</i> біг на 30 м, сек або біг на 100 м, сек	4,5 13,5	5,4 15,0	4,6 15,0	5,7 16,8
<i>Витривалість:</i> біг на 2000 м, хв, сек або крос на 3000 м (хлопці) та 2000 м (дівчата), хв, сек	9,00 13,30	9,50 16,30	10,00 10,30	11,50 13,10
<i>Гнучкість:</i> нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	+17,0	+11,0	+20,0	+13,0
<i>Сила:</i> підтягування на високій перекладині (хлопці), разів підтягування на перекладині висотою 95 см (дівчата), разів або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	13 — 40	9 — 24	— 25 20	— 13 12
<i>Спритність:</i> "човниковий" біг 4 х 9 м, сек	9,0	10,0	10,3	11,0
<i>Швидкісно-силові якості:</i> стрибок у довжину з місця, см або метання тенісного м'яча на дальність, м	245 49	200 38	205 32	174 25

Після виставлення певної кількості балів установлюється рівень компетентності учня (від низького до високого) у його фізичній підготовленості.

Основними критеріями виставлення оцінки за виконану рухову дію є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Дані тестування оцінюються за 12-бальною системою при цьому визначаються наступні рівні:

- "низький" - 1,2 або 3 бали;
- "середній" - 4,5 або 6 балів;
- "достатній" - 7,8, або 9 балів;
- "високий" - 10,11 або 12 балів.

Для дівчат.

Знати і виконувати поєднання елементів вправ на вибір:

- а) з висів та упорів;
- б) з рівноваги.

3. ОBOB'ЯЗKОВИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

(упродовж 6 уроків наприкінці навчального року
для учнів, яким виповнилось 16 і 17 років)

Фізичні якості та вправи	Показники			
	Бали для хлопців 16 років		Бали для дівчат 16 років	
	2	1	2	1
<i>Швидкість:</i> біг на 30 м, сек. або біг на 100 м, сек.	4,5 14,0	5,5 15,3	4,7 15,5	5,8 17,0
<i>Витривалість:</i> біг на 2000 м, хв, сек. або крос на 3000 м (хлопці) та 2000 м (дівчата), хв, сек.	9,00 13,30	10,00 16,50	10,10 10,30	12,00 13,00
<i>Гнучкість:</i> нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+ 14,0	+6,0	+ 19,0	+ 12,0
<i>Сила:</i> підтягування на високій перекладині (хлопці), разів підтягування на перекладині висотою 95 см (дівчата), разів або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	12 — 35	8 — 20	— 24 16	— 12 8
<i>Спритність:</i> "човниковий" біг 4 x 9 м, сек.	9,3	10,3	10,5	11,4
<i>Швидкісно-силові якості:</i> стрибок у довжину з місця, см або метання тенісного м'яча на дальність, м	240 48	190 35	200 30	167 20

системі загальної середньої освіти. Для проведення тестування протягом навчального року (12 занять) учитель користується змагальним методом.

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

Основними критеріями виставлення оцінки за виконану рухову дію є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника.

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами програмного матеріалу

№	Теми та елементи	Класи	
		10	11
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках	
2.	Легка атлетика	12	16
3.	Гімнастика	10	10
4.	Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка	20	22
5.	Професійно-прикладна фізична підготовка	6	8
6.	Спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол).	36	36
7.	Лижна підготовка	4	4
8.	Плавання	8	10
9.	Вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості	12	12

1. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

1.1. Теоретико-методичні знання

Фізична культура в Україні.

Планування та методика розвитку основних фізичних якостей. Ознаки перевтоми. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності. Організація і проведення позакласних занять з учнями ліцею. Дотримання рухового режиму та правил безпеки і гігієни під час занять фізичними вправами.

Правила та методика самостійних занять фізичними вправами. Надання першої медичної допомоги у разі травмування. Основні поняття і принципи системи фізичного виховання в закладах освіти. Основи техніки, тактики та правил вивчених видів спорту, інструкторська і суддівська практика.

1.2. Легка атлетика

Хлопці.

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

Стрибки: у довжину з розбігу способом "прогнувшись"; у висоту з розбігу способом "переступання" або (за наявності умов) способом "фосбюрі-флоп"; у довжину з місця.

Метання: гранати на дальність; тенісного м'яча (150 г).

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

Дівчата.

Біг: 30 м, 60 м і 100 м; від 500 м до 1500 м; естафетний біг 4 x 60 м; повторний біг від 4 x 60 до 2 x 150 і 3 x 150 м із вказаною швидкістю 60 м — за 14—15 сек, 150 м — за 34—35 сек; повільний біг — до 9 хв.

Стрибки: те саме, що у хлопців.

Метання: гранати на дальність; тенісного м'яча (150 г).

Штовхання ядра: з місця (4 кг).

Або знати і виконувати техніку стрибків у висоту на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень компетентності
нижче 115 см	нижче 105 см	1
115 см	105 см	2
125 см	110 см	3
130 см	120 см	4

1. Виконувати техніку метання гранати на результат:

Хлопці	Дівчата	Рівень
менше 25 м	менше 16 м	1
25 м	16 м	2
30 м	20 м	3
35 м	22 м	4

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

Хлопці	Дівчата	Рівень
менше 38 м	менше 20 м	1
38 м	20 м	2
43 м	25 м	3
48 м	30 м	4

4. Для хлопців.

Знати і виконувати поєднання елементів вправ на вибір:

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

Не виконати жодної вправи — **1-й рівень компетентності**;

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

тактичних дій різних видів спортивних ігор (волейбол, футбол, баскетбол).

1.7. Лижна підготовка

Підготовка та екіпіровка до змагань у кросі; марш-кидок на 3 км з орієнтацією на результат — 16,00 хв (хлопці), 18,00 хв (дівчата), крос на 3 км (хлопці) і 2 км (дівчата); подолання перешкод на дистанції, біг на лижах 3 км з орієнтацією на результат — 18,00 хв (хлопці) і 18,30 хв (дівчата). Ковзани — біг на дистанції 200 м та 1500 м.

1.8. Плавання

Навчання та вдосконалення техніки різних способів плавання (вільний стиль, батерфляй, брас, на спині), техніки різних способів рятування людей на воді та надання їм першої медичної допомоги. Складання контрольних нормативів: хлопці – 100 м проплисти без врахування часу, дівчата – 50 м (спосіб плавання на вибір учня).

2. КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

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

Хлопці	Дівчата	Рівень
понад 15,5 сек	понад 17,8 сек	1
15,5 сек	17,8 сек	2
15,0 сек	16,8 сек	3
14,5 сек	16,2 сек	4

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

Хлопці	Дівчата	Рівень
менше 350 см	менше 300 см	1
350 см	300 см	2
400 см	340 см	3
440 см	370 см	4

1.3. Гімнастика

Хлопці.

Організуючі вправи: перешикування та повороти в русі.

Виси та упори: підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою), оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.: згинання та розгинання рук в упорі на брусах (з допомогою і страховкою) (орієнтація на 9—10 р.) Утримування кута — сидіти ноги нарізно (орієнтація 3—4 сек). Упор на передпліччі чи руках — махом уперед, сидіти ноги нарізно — перекид уперед, сидіти ноги нарізно — перемах у середину — мах назад — зіскок — о. с.

Стрибки: опорний стрибок через коня впоперек "зігнувши ноги" та в довжину "ноги нарізно" (висота 100 — 115—120 см). Вправи на тренажерах.

Дівчата.

Організуючі вправи: те саме, що у хлопців.

Виси та упори: підтягування на перекладині (95 см); поштовхом ніг вихід в упор на нижній жердині — переворот у вис присівши — вис вигнувшись з опорою ногами на верхній — поштовхом ніг перехід в упор на нижній — махом назад зіскок — о. с.; "міст" із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою).

Стрибки: опорний стрибок (кінь впоперек) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись — о. с. (страховка).

Елементи ритмічної та художньої гімнастики: складання і виконання комплексів (2—3) ритмічної гімнастики з 9—12 вправ. "Хвиля" руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90 градусів — 180 градусів — 360 градусів; стрибки "кроком"; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180 градусів у горизонтальну рівновагу; підбивні

стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.) Колове тренування. Вправи на тренажерах.

1.4. Атлетизм та загальна і спеціальна підготовка

1. Поняття про системи сучасного атлетизму. *Пауерліфтинг* — силове триборство (присідання зі штангою на плечах; жим штанги лежачи на лаві; становя тяга); метод максимальних зусиль. *Бодібілдинг* — культуризм для формування сили, витривалості, гармонії та пластики, естетики м'язів; метод повторних зусиль. *Підготовчий комплекс* — перелік вправ без снарядів — згинання і розгинання в упорі лежачи від 10 x 5 x 10, 2 x 25, 1 x 50 разів; розгинання рук стоячи в упорі на брусах (інші пристосування), дозування з попередньої вправи, горизонтальне підтягування на низькій перекладині від 10 підходів по 5 разів до 50 разів; згинання і розгинання тулуба, ступні закріплені від 2 x 25 до 1 x 50 та 2 x 50 разів, рухи ногами у положенні лежачи на спині (велосипед) від 2 x 25 до 2 x 50 (70) разів; повороти тулуба праворуч і ліворуч стоячи в нахилі, руки в сторони від 2 x 25 до 2 x 50 (70) разів; піднімання на носок однієї ноги від 25 до 50 разів кожною ногою; присідання на одній нозі "пістолет" від 6 x 5 x 8, 5 x 10, 2 x 20, 3 x 10 разів для кожної ноги; підтягування на високій перекладині (хлопці) від 2 x 10 до 2 x 20 (25) разів, (дівчата) на низькій (95 см) від 2 x 14 до 2 x 25 (30) разів.

2. *Загальна та спеціальна фізична підготовка* засобами легкої атлетики, волейболу і футболу — вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями; в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; забезпечувати перехід від повільного до швидкого виконання зі збільшенням кількості повторень вправ, вправи з гантелями чи гирями (від 2 до 32 кг), з набивними м'ячами (1—5 кг), набивними мішками (5—15 кг); штангою (від 40 до 100 % особистої ваги), забезпечувати поступове збільшення ваги навантаження, змінюючи кількість повторень залежно від ваги навантаження та чергування повільних вправ зі швидкими; вправи під час ходьби та бігу з партнерами на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові, пробігання коротких (20—50 м) дистанцій з максимальною швидкістю,

стрибкові вправи з великою

кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.

Багаторазове повторення спеціальних допоміжних вправ для оволодіння технікою конкретного виду спорту; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3—4 серії по 10—15 повторень); стрибки у довжину та висоту з розбігу; метання правою і лівою рукою з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху приставними кроками; ривки за сигналом; спеціальні естафети із завданнями; віджимання на пальцях від підлоги та відштовхування від стіни, переміщення в упорі на руках (ноги за гомілку утримує партнер); багаторазове кидання і ловіння набивного м'яча; кидання набивного м'яча двома руками та навперемінно правою і лівою; метання тенісного та інших м'ячів з розбігу у стрибку через сітку, удари по підвішеному м'ячу у стрибку; стрибки з діставанням підвішених предметів, через перешкоди, з поворотом тулуба.

Ведення м'яча — ривок з м'ячем — зупинка — ривок у іншому напрямку; ведення м'яча ногами, не опускаючи його на землю; удари по м'ячу на дальність ногами та головою; ігрові вправи 3 x 3, 3 x 4 з великою інтенсивністю; навчальні та двосторонні ігри у волейбол і футбол; змагання з вивчених видів легкої атлетики.

1.5. Професійно-прикладна підготовка

Вправи для майбутніх працівників державної пожежної охорони — складання комплексів вправ з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту (комплекси 7—12). Вивчення техніки подолання 100 м смуги перешкод для пожежних. Складання контрольного нормативу — пробігання 100 м смуги з перешкодами без врахування часу із врахуванням техніки виконання вправи.

1.6. Спортивні ігри

Повторення навчального матеріалу з 7 та 8 класів з більшою інтенсивністю в ускладнених умовах виконання. Навчальні та двосторонні ігри. Виконання контрольних нормативів з якісною та кількісною оцінкою техніко-