

## РОЗДІЛ 9

### ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У СИСТЕМІ ПРОФОРІЄНТАЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

*У розділі висвітлюється значення професійно-прикладної фізичної підготовки старшокласників закладів середньої освіти у системі профорієнтації як фактору соціалізації молоді в сучасному суспільстві.*

#### **9.1. Формування соціальної та громадянської компетентностей в процесі фізичного виховання як фактор соціалізації учнівської молоді**

Підготовка підростаючого покоління до творчої праці на благо суспільства – найважливіше завдання сучасних закладів освіти. Його успішне вирішення пов'язане з постійними пошуком найбільш розроблених шляхів трудового виховання і професійної орієнтації підростаючого покоління. У Законі України «Про освіту» визначено, що метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності. Профорієнтація в сучасних умовах все ще не досягає своєї головної мети – формування в учнів професійного самовизначення, що відповідає індивідуальним особливостям кожної особистості й запитам суспільства в кадрах [3].

Фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства і спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Вона є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо.

Фізичне виховання дітей та молоді покликане формувати свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; розуміння значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, вміння організувати різні види та форми рухової активності; вміння спілкуватися і нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з

гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри; формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Предмет «Фізична культура» в середніх закладах освіти сприяє формуванню необхідних знань для орієнтації у світі професій, уміннями об'єктивно оцінювати свої індивідуальні особливості, формування суспільно-значимих мотивів вибору професії, формування елементів духовної культури в процесі підготовки учнів до свідомого вибору професії.

Однією з головних складових підготовки молоді є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок стосовно профілю майбутньої професії. Фізична і розумова працездатність учнів старшої школи мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою (Н. А. Бернштейн, 1947; С. М. Іващенко, 2008; В. І. Лизогуб, 2010). Вона передбачає наявність адаптаційних можливостей, високого рівня фізичного здоров'я і розвитку рухових вмінь та навичок. Тому низький рівень психофізичної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм зі спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним фахівцем у будь-якій галузі.

На основі проведених досліджень ученими В. А. Бароненко і О. А. Заплатиною виділено й систематизовано професійно графічні й спортографічні характеристики майбутніх фахівців, які доводять, що роботодавцем цінуються такі якості сучасного фахівця як стійкість до стресу, врівноваженість, оптимальний рівень тривожності, працездатність і рівень власного здоров'я. Серед вимог до професійно важливих якостей особистості науковці відзначають витривалість, низьку стомлюваність, високу працездатність, силові якості, а також силу волі, цілеспрямованість, нервово-психічну стійкість, наявність широкого діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

Традиційні форми та методи підготовки учнівської молоді до подальшої професійної діяльності та до деяких видів професійних робіт стали предметом особливої уваги як для фахівців фізичного виховання, так і науковців у сфері педагогіки та середньої та вищої освіти. При чому, визнання важливості і необхідності ППФП у системі освіти накладає значну відповідальність на теоретиків та практиків фізичного виховання за якість досліджень, що проводяться у сфері багатогранних проблем ППФП. У останні роки на науково-методичних конференціях, у дисертаційних роботах, методичних рекомендаціях відзначено значну

кількість матеріалів з різних аспектів ППФП. Однак у більшості публікацій в основі процесу професійно-прикладної фізичної підготовки залишаються положення і принципи, які орієнтують його тільки на фізичні та психофізичні тренування майбутніх фахівців. Практично відсутні роботи, де ППФП була б органічно пов'язана з формуванням фізичної культури учнів старшої школи, яка б орієнтувала на подальшу професійну діяльність майбутніх фахівців (вибір професії, професійне самовизначення). Тому пошук покращення якості процесу ППФП на основі розробки технологій і програм, удосконалення методик і технологій і нині залишається визначним для теорії та методики фізичного виховання.

Повна загальна середня освіта має три рівні освіти: **початкова** освіта тривалістю чотири роки; **базова** середня освіта тривалістю п'ять років; **профільна** середня освіта тривалістю три роки.

Здобуття профільної середньої освіти передбачає два спрямування:

– академічне – профільне навчання на основі поєднання змісту освіти, визначеного стандартом профільної середньої освіти, і поглибленого вивчення окремих предметів з урахуванням здібностей та освітніх потреб здобувачів освіти з орієнтацією на продовження навчання на вищих рівнях освіти;

– професійне – орієнтоване на ринок праці профільне навчання на основі поєднання змісту освіти, визначеного стандартом профільної середньої освіти, та професійно орієнтованого підходу до навчання з урахуванням здібностей і потреб учнів.

Ідеологічною основою національної системи фізичного виховання є визначення фізичного виховання молоді в Україні невід'ємною частиною системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності. В зв'язку з тим, використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Нами зосереджено увагу на формуванні соціальної та громадянської компетентності у процесі фізичного виховання учнівської молоді. Серед основних умінь визначили: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; вміння спілкуватися і нівелювати конфлікти, дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; поцінування підтримки,

альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Серед ключових компетентностей учнів (соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних і особистісних), які формуються у процесі викладання дисципліни «Фізична культура», ми виділили **професійно-прикладну** (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності). Заняття фізичними вправами і спортом здійснюють вплив на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань; сприяння формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміння працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміння планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів розроблена двох рівнів: рівень стандарту та профільний рівень.

## **9.2. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 10 класу закладу середньої освіти**

Зміст предмета «Фізична культура» рівня стандарту містить варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура (ППФК)» для майбутнього фахівця, яка складається з таких розділів: теоретичні відомості, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), виробнича гімнастика для формування психофізичних якостей, інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика формування ППФП засобами різних видів спорту, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. В розділі «ППФП» визначені спеціально підібрані вправи щодо комплексного розвитку професійно-важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок. Розділ представлений засобами з різних видів спорту для удосконалення професійно-важливих фізичних якостей майбутнього фахівця. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки поданий окремо для 10 та 11 класу закладу середньої освіти (табл. 9.1).

**Варіативний модуль**  
**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**  
**1-й(2) рік вивчення**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p><b><u>Знаннєвий компонент</u></b>  <b>Учень, учениця:</b> <i>характеризує та називає</i> основні етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців економічного, військового, інженерного профілів та їхні професійно-важливі якості;          особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера</p> <p><b><u>Ціннісний компонент</u></b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою</p>	<p>Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки.          Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей <b>економіста, військовослужбовця, інженера.</b>          Особливості використання видів спорту при розвитку професійно важливих якостей.          Засоби спрямованого формування професійно-значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей економіста, інженера, військовослужбовця.          Вивчення та складання комплексних вправ їхньої професійно – прикладної та відновлювальної фізичної підготовки з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту.          Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>
<i><b>Професійно-прикладна фізична підготовка</b></i>	
<p><b><u>Діяльнісний компонент:</u></b>  <b>Учень (учениця)</b>  <i>володіє</i> основними прийомами подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах; основними способами плавання, основними прийомами гри у баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі, настільний теніс, бадмінтон;  <i>виконує</i> подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом; подолання смуги перешкод в ускладнених умовах; кроси і марш-кидки в різних погодних умовах</p>	<p><i>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх <b>військовослужбовців</b> (на прикладі офіцерів-операторів).</i>          Види спорту та їхні елементи для розвитку тонкої рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, аналізу і оцінки результатів та точності рухів майбутніх офіцерів-операторів.</p>

	<p><i>Подолання перешкод.</i> Подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах.</p>
	<p><i>Легка атлетика і прискорене пересування.</i> Кроси і марш-кідки в різних погодних умовах.</p>
<p>плавання різними способами, в одязі, з використанням підручних засобів; пірнання з роздяганням у воді; стрибки у воду з різних вихідних положень, у двох, групові стрибки</p>	<p><i>Плавання.</i> Плавання різними способами. Плавання в одязі. Пірнання з роздяганням у воді. Плавання з використанням підручних засобів. Стрибки у воду з різних вихідних положень. Стрибки у двох. Групові стрибки.</p>
<p>ведення баскетбольного м'яча; передачу баскетбольного м'яча різними прийомами однієї і двома руками; ловіння м'яча однією і двома руками різними способами; кідки по кільцю; стрибки з баскетбольним м'ячем у руках</p>	<p><i>Спортивні ігри.</i> <i>Баскетбол.</i> Ведення м'яча. Передача його різними прийомами однієї і двома руками. Приховані передачі. Лов м'яча однією і двома руками різними способами. Кідки по кільцю. Стрибки з баскетбольним м'ячем у руках. Біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами. Постійне спостереження за гравцями своєї команди і команди суперника.</p>
<p>біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами; передачі волейбольного м'яча; нападаючі удари; блокування; подачі волейбольного м'яча; стрибки, випади, присідання, падіння</p>	<p><i>Волейбол.</i> Передача м'яча. Нападаючі удари. Блокування. Подачі м'яча. Стрибки. Випади. Присідання. Падіння.</p>
<p>ведення гандбольного м'яча; ловіння м'яча різними способами; передачі; кідки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками; стрибки з м'ячем</p>	<p><i>Гандбол.</i> Ведення м'яча. Лов м'яча різними способами. Передачі. Кідки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні. Блокування гравця суперника тілом і руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками. Стрибки з м'ячем.</p>

<p>ведення футбольного м'яча; різноманітні удари по м'ячу; зупинку м'яча; обведення суперника; обманні рухи; вкидання м'яча руками; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили</p>	<p><i>Футбол.</i> Ведення м'яча. Різноманітні удари по м'ячу. Зупинка м'яча. Обведення суперника. Обманні рухи. Вкидання м'яча руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Силова боротьба за м'яч.</p>
<p>удари по м'ячу для настільного тенісу; подачі; випади, нахили, приставні кроки</p>	<p><i>Настільний теніс.</i> Удари по м'ячу. Подачі. Випади, нахили. Приставні кроки.</p>
<p>удари ракеткою по м'ячу; подачі; стрибки, випади, нахили</p>	<p><i>Бадмінтон.</i> Удари ракеткою по м'ячу. Подачі. Стрибки, випади, нахили.</p>
<p>біг з регбійним м'ячем; ведення м'яча ударами ніг; ловіння і кидки м'яча; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; випади, нахили, стрибки</p>	<p><i>Регбі.</i> Біг з м'ячем. Ведення м'яча ударами ніг. Ловіння і кидки м'яча. Участь у силовому єдиноборстві із суперником. Захоплення суперника. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Випади, нахили, стрибки.</p>
	<p><i>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх фахівців економіко-підприємницької діяльності (на прикладі маркетологів та податківців).</i> Розвиток фізичних та психофізичних якостей: витривалість, сила, спритність, швидкість реакції, сенсомоторна координованість рук, відчуття дрібних м'язів пальців рук. Розвиток комунікативних та емоційно-вольових якостей: емоційна стійкість, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, комунікативність. Розвиток психічних якостей розумової працездатності: обсяг, розподіл, переключення, стійкість та концентрація уваги, оперативна пам'ять, аналітичне, оперативне та креативне мислення. Фізична працездатність та високий рівень соматичного здоров'я.</p>

<p>рішення прикладів і задач на карті; орієнтування на місцевості; правильне написання топографічних диктантів; правильне визначення азимутів; проходження дистанції за найкоротший відтинок часу; самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого; рух до вказаного орієнтиру без компасу</p>	<p><i>Спортивне орієнтування.</i> Вивчення топографічних умовних знаків. Рішення прикладів і задач на карті. Робота з картою. Орієнтування на місцевості. Написання топографічних диктантів. Робота із компасом . Проходження дистанції. Самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого. Рух до вказаного орієнтиру без компасу. Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Особливості техніки пересування по пересіченій місцевості. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості. Тактика проходження дистанції в різних видах змагань з орієнтування. Тактичні особливості проходження початкових, середніх та заключних відтинків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір.</p>
<p>підкидання та ловіння м'яча настільного тенісу різними способами; попадання м'ячем настільного тенісу у підкинуту річ; утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фаланг пальців обох рук; правильну хватку ракетки, основну стійку; одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м'ячів; жонглювання тенісним м'ячем (лівою, правою та обома руками одночасно); подачі; основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка»</p>	<p><i>Настільний теніс.</i> Підкидання та ловіння м'яча настільного тенісу різними способами. Попадання м'ячем настільного тенісу у підкинуту річ. Утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фалангів пальців обох рук. Хватка ракетки. Основна стійка. Одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м'ячів. Жонглювання тенісним м'ячем (лівою, правою та обома руками одночасно). Подачі. Основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка». Підготовчі ігри та естафети з елементами настільного тенісу. Навчальна гра. Вправи для розвитку відчуття м'яча та ракетки. Навчальна гра з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня. Виконання точних ударів (підставок) в умовах дефіциту</p>



	<p>часу. Захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера. Навчальна гра у парному та змішаному розряді. Рішення тактичних завдань.</p>
<p>виконує точні удари (підставки) за короткий проміжок часу; захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера; біг 30 м з веденням м'яча; біг 5х30 м з веденням м'яча; удари та вкидання м'яча на дальність; удари по воротах на точність; ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах; жонгливання футбольним м'ячем</p>	<p><i>Футбол.</i> Біг 30 м з веденням м'яча. Біг 5х30 м з веденням м'яча. Удари по м'ячу на дальність. Вкидання м'яча на дальність. Удари по воротах на точність. Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах. Жонгливання м'ячем. Навчальна гра за спрощеними правилами. Комбінаційна гра. Аналіз гри та розбір помилок.</p>
	<p><i>Розвиток професійно-важливих психофізіологічних та психофізичних якостей майбутніх інженерів (на прикладі інженерів-енергетиків):</i> витривалість, реакція, швидкодія, координація рухів, стійкість до несприятливих виробничих факторів, увага, оперативне мислення, емоційна стійкість, дисциплінованість, ініціативність, активність, комунікативність.</p>
<p>прискорену ходьбу до 5 км; тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою та у повільному темпі при ЧСС 130-150 ударів за 1 хв.; темповий кросовий біг до 20 хв.; фартлек («гра швидкостей») до 30 хв.; стрибки з місця в довжину на задану відстань; біг зі старту за командою голосом, свистком, з махом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом; повторний біг 3-4 х 20-60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії); те ж, але в круту гірку (ухил 20-30°), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; біг під гірку між деревами; човниковий біг з перенесенням</p>	<p><i>Легка атлетика:</i> – прискорена ходьба до 5 км; – тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою; – тривалий біг підтюпцем і в повільному темпі при ЧСС 130-150 ударів за 1 хв.; – темповий кросовий біг до 20 хв.; – фартлек («гра швидкостей») до 30 хв.; – проведення занять легкою атлетикою на відкритому повітрі в перехідний і теплий час року в умовах інтермітуючих температур; стрибки з місця в довжину на задану відстань; – біг зі старту за командою голосом, свистком, змахом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; – повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом;</p>

<p>1-2 малих предметів;  тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача;  різні тактичні алгоритмічні і евристичні завдання для бігуна на середні дистанції;  легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі;  біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод;  стрибки з місця в глибину;  повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах</p>	<p>– повторний біг 3-4 х 20-60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії);  – те ж, але в круту гірку (ухил 20-30°), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання;  – біг під гірку між деревами;  – човниковий біг з перенесенням 1-2 малих предметів;  – тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача;  – виконання різних тактичних алгоритмічних і евристичних завдань для бігуна на середні дистанції;  – легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі;  – біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод;  – стрибки з місця в глибину;  – повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах;  – виконання спеціальних вправ ходока.</p>
<p>тривале плавання (до 15 хв.);  ходьбу та біг у воді;  повторне пропливання коротких відрізків;  пірнання у глибину і на дальність;  стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами;  перекиди вперед і назад у воді;  плавання з обертами навколо себе;  плавання по лінії;  вправи, стоячи на краю вишки для стрибків у воду</p>	<p><i>Плавання:</i>  – тривале плавання (до 15 хв.);  – ходьба та біг у воді;  – повторне пропливання коротких відрізків;  – пірнання у глибину і на дальність;  – стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами;  – перекиди вперед і назад у воді;  – плавання з обертами навколо себе;  – плавання по лінії;  – виконання вправ, стоячи на краю вишки для стрибків у воду;  – регулярний контрастний душ після виходу з ванни басейну.</p>
<p>ловіння і передачу баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, із переміщенням уздовж майданчика;  максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками;  ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною</p>	<p><i>Спортивні ігри.</i>  <i>Баскетбол:</i>  – ловіння і передача баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика;  – максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками;</p>

<p>напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод; багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок</p>	<p>– ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод і т.п.; – багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок; – короткочасні і тривалі двосторонні ігри в баскетбол на майданчиках стандартних і скорочених розмірів у різних складах з виконанням різноманітних тактичних і евристичних завдань.</p>
<p>верхню передачу волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; багаторазові передачі м'яча в парах</p>	<p><i>Спортивні ігри.</i> <i>Волейбол:</i> – верхня передача волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; – удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; – удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; – багаторазові передачі м'яча в парах; – двостороння гра у волейбол з виконанням різних тактичних і евристичних завдань; – те ж на майданчику зменшеного розміру 5x5; 4x4; 3x3; 2x2; 1x1; – гра у волейбол при високій і зниженій сітці, через закриту сітку та ін.</p>
<p>вільні вправи; вправи із предметами; різні акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; вправи на спеціальних силових тренажерах; стрибки в глибину, через снаряди; лазіння по гімнастичній стінці</p>	<p><i>Гімнастика:</i> – вільні вправи; – вправи із предметами; – силові динамічні та статичні вправи на гімнастичних приладах і без них, при виконанні яких діють переважно ті ж грудні м'язи, що й у статичних робочих позах фахівців енергетичного комплексу; – різні акробатичні вправи; – вправи на підвищеній опорі; – вправи на спеціальних силових тренажерах; – стрибки в глибину, через снаряди; – лазіння по гімнастичній стінці тощо.</p>

### 9.3. Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 11 класу закладу середньої освіти

Навчальна програма «Фізична культура» профільного рівня орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення учнів старших класів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту), оволодіння ними первинними засобами і формами педагогічної діяльності, а також на підвищення майстерності в обраному виді оздоровчо-коректувальної та спортивної діяльності.

Мета дисципліни «Фізична культура» для 10-11 класів реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних **завдань**:

- інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності;

- оволодіння психолого-педагогічними, анатоמו-фізіологічними основами знань, гігієнічними вимогами до фізичного виховання;

- формування вмій щодо організації та проведення самостійних форм занять оздоровчо-коректувальної та спортивної спрямованості;

- формування пізнавальних та творчих здібностей, забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти;

- розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я;

- формування пізнавальних та творчих здібностей щодо фізичної культури;

- забезпечення професійної орієнтації школярів;

- формування фізичної культури особистості, громадянської та патріотичної свідомості [4].

Зміст та форми професійно-прикладної фізичної підготовки для 11 класу представлено в таблиці 9.2. Наприкінці додано перелік обладнання для вивчення модуля ППФК. Для проходження навчального матеріалу з виховання професійно-прикладної фізичної культури необхідно використовувати зміст програми окремим модулем, а також застосовувати фрагменти програмного матеріалу на кожному уроці для спрямування розвитку професійно важливих якостей та здібностей майбутніх працівників [4].

**Варіативний модуль**  
**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**2-й (3) рік вивчення**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b><u>Знаннєвий компонент</u></b> <b>Учень, учениця характеризує:</b> оздоровчо-профілактичну та прикладну спрямованість виробничої гімнастики; форми виробничої гімнастики.</p> <p><b><u>Ціннісний компонент</u></b> <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших; <b>дотримується:</b> правил безпеки під час занять ППФК.</p>	<p>Форми виробничої гімнастики: вступна гімнастика; фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка. Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня. Прикладна спрямованість виробничої гімнастики. Правила безпеки під час занять ППФК</p>
<i>Виробнича гімнастика</i>	
<p><b><u>Діяльнісний компонент</u></b> <b>Учень (учениця) виконує:</b> кругові рухи, помаху, нахили, випад, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випад; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу; на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів); ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і</p>	<p>Фізичні вправи виробничої гімнастики: – динамічні вправи (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випад; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність, увагу);</p> <p>– статичні вправи;</p> <p>Форми виробничої гімнастики: – вступна гімнастика;</p>

<p>м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги;  фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла;  вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помаху ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині).</p>	<p>фізкультурна пауза;</p> <p>фізкультурна хвилинка;</p> <p>Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня</p>
---	---

***Інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика***

<p><b><u>Діяльнісний компонент:</u></b> <b>Учень (учениця)</b> виконує: виробничу гімнастику; комплекс професійно-прикладних вправ відповідно обраній майбутній професії; обов'язки інструктора з виробничої гімнастики; дотримується: правил безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом.</p>	<p>комплекс професійно-прикладних вправ майбутнього фахівця; обов'язки інструктора з виробничої гімнастики; правила безпеки на уроках; правила самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; планування навчально-тренувальних занять; здоровий спосіб життя та самостійні заняття професійно-прикладною фізичною культурою і прикладними видами спорту.</p>
--	---

Розділ навчальної програми «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності» дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатоμο-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Розділ програми «Способи фізкультурної діяльності» – змінна складова, що відображає спеціалізовану підготовку, яка базується на одному з видів спорту або видів одного із сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Складовими цього розділу є фізична підготовка, спеціальна підготовка, до якої входить технічна, тактична та інші види підготовки, притаманні даному виду фізкультурної діяльності, та інструкторська і суддівська практика. Цей компонент орієнтований на формування у школярів основ індивідуальної фізкультурної діяльності, розвитку потреби в особистому вдосконаленні, підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді рухової діяльності. Даний розділ може доповнюватись іншими видами фізкультурної діяльності – модулями – в установленому порядку.

Програма кожного виду фізкультурної діяльності складається з фізичної, спеціальної підготовки (технічна, тактична тощо), суддівської та інструкторської практики. У Законі України «Про освіту» визначено термін «Спортивна освіта» – передбачає засвоєння освітньої програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту, формування та

розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту та здобувається одночасно з середньою освітою [3].

Отже, на основі аналізу вітчизняної літератури, законодавчих та інших нормативно-правових актів, нами визначено, що за рахунок інформаційного, операційного та мотиваційного компонентів змісту та варіативного модулю «Професійно-прикладна фізична культура», реалізованого через навчальні програми рівня стандарт та профільного рівня формуються знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості учнів, набуті у процесі навчання, виховання та розвитку, які можна оцінити і виміряти та які молодь здатна продемонструвати у процесі майбутньої професійної діяльності.

Для закладів середньої освіти основне завдання профільованого фізичного виховання полягає в тому, щоб учні старшої школи вже на стадії вибору професії більш усвідомлено підходили до процесу фізичного виховання, виявляли більше самостійності й активності у процесі навчання.

### **Список використаних джерел:**

1. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників, Вип. 85 «Спортивна діяльність». – Режим доступу: [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/11/02/29/4080\\_1.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/11/02/29/4080_1.pdf)
2. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М. В. Дутчак // Спортивна наука України. 2010. – №2. – С. 25–41.
3. Закон України «Про освіту» – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Навчальна програма «Фізична культура» для 10-11 класів. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>
5. Національний класифікатор України «Класифікатор професій» ДК 003: 2010. – Режим доступу: <http://www.dk003.com/>