

Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Сумське обласне відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту
Міністерства освіти і науки України
Навчально-методичний центр ПТО у Сумській області

Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах

Навчально-методичний посібник

Суми - 2017

Навчально-методичний посібник «Організація навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у професійно-технічних навчальних закладах», схвалений радою обласного методичного об'єднання керівників фізичного виховання професійно-технічних навчальних закладів області (протокол № 2 від 20.06.2017).

Викладені в посібнику матеріали можуть становити інтерес для керівників та викладачів фізичного виховання, методичних працівників, адміністрацій професійно-технічних навчальних закладів для практичного використання в організації фізичного виховання учнів.

Під загальною редакцією Ю.М.Штики – заступника директора Департаменту освіти і науки – начальника управління професійної, вищої освіти, наукової та освітньо-виховної роботи, соціального захисту дітей та правового забезпечення Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації;

В.Г.Маслова – начальника Сумського обласного відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України;

В.М.Скиби – виконуючого обов'язки директора науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Сумській області.

Укладачі:

Гриценко І.Г. – провідний спеціаліст Сумського обласного відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України;

Серебрянський М.В. – начальник відділу Сумського обласного відділення (філія) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України;

Новосьолов В.Е. – вчитель фізичної культури спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 17 м.Суми.

Рецензент:

Деменков Д.В. – методист з фізичної культури та ОБЖ Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Відповідальна за випуск :

З М І С Т

Вступ ----- 6

I. Організація фізичного виховання у професійно-технічному навчальному закладі----- 7

1.1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (витяг)

1.2. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах»

1.3. «Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів»

1.4. Регламент проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах

1.5. Регламент участі навчальних закладів у районних (міських), обласних та Всеукраїнських змаганнях

1.6. Лист Міністерства освіти і науки України щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах

1.7. Нормативно-правова база діяльності керівника та викладача фізичного виховання

1.8. Визначення стану фізичного виховання у професійно-технічних навчальних закладах

II. Навчальний процес ----- 29

2.1. Структура навчального процесу із фізичної культури

2.2. Планування навчально –виховного процесу із фізичної культури

2.3. Зразок робочого плану реалізації навчальної програми із предмету «Фізична культура» I рік навчання

2.4. Зразок графіку розподілу та проходження навчального матеріалу для учнів I року навчання

2.5. Зразок плану-конспекту уроку фізичної культури

2.6. Оцінювання навчальних досягнень

2.7. Облік навчальних досягнень учнів

2.8. Зразок заповнення сторінок журналу

2.9. Організація навчального процесу із фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп

2.10. Зразок графіку проведення занять спеціальних медичних груп із фізичної культури

2.11. Схема аналізу уроку фізичної культури

III. Безпека життєдіяльності ----- 54

3.1. Інструктивно-методичні рекомендації з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах області

3.2. Правила безпеки та вимоги до споруд і обладнання під час занять фізичною культурою і спортом у навчально-виховних закладах освіти області

3.3. Акт-дозвіл на експлуатацію спортивного залу

3.4. Журнал перевірки на надійність спортивного обладнання та відповідний акт

3.5. Облік випадків травматизму

3.6. Журнал реєстрації нещасних випадків з учнями

3.7. Правила надання першої допомоги потерпілим

3.8. Перелік медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя для аптечки спортивного залу загальноосвітнього навчального закладу

IV. Медико-педагогічний контроль ----- 69

4.1. Спільний наказ Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах»

V. Позанавчальна робота ----- 78

5.1. Документація, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу в навчальному закладі

5.2. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про затвердження Вимог до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання»

5.3. Зразок Положення про проведення першості училища з гирьового спорту

5.4. Зразок Положення про проведення Спартакіади ПТНЗ

5.5. Зразок Плану роботи фізкультурно-спортивного клубу «Старт»

VI. Козацька наснага ----- 87

6.1. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про Всеукраїнські спортивні ігри серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України «Козацька наснага»

6.2. Умови проведення Спортивних ігор

VII. Оцінювання фізичної підготовленості ----- 98

7.1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»

7.2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»

7.3. Наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації «Про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді області»

7.4. Структура подання інформації про результати проведення щорічного фізичної підготовленості населення України

VIII. Наочна агітація ----- 125

8.1. Перелік наочної агітації з фізичної культури і спорту, рекомендованої для оформлення навчальних закладів

IX. Матеріально-спортивна база ----- 126

9.1. Перелік типово-наочних посібників (інвентарю) та обладнання із фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів

9.2. Рекомендації щодо побудови спортивних майданчиків

Вступ

Метою навчально-методичного посібника є надання допомоги керівникам та викладачам фізичного виховання, медичним працівникам, адміністраціям професійно-технічних закладів у плануванні й організації навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед учнів.

У посібнику представлено найбільш оптимальні форми плануючої документації, їх основний зміст, що надає можливість творчого підходу до планування як навчального процесу зокрема, так і фізкультурно-спортивної роботи в цілому з урахуванням умов, освітнього рівня та педагогічного досвіду фахівців окремого навчального закладу.

Основним документом в організації фізичного виховання учнів у навчальному закладі є Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України.

В організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи навчальні заклади беруть за основу «Регламент проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах», затверджений Міністерством освіти і науки України.

До найважливіших напрямків роботи навчальних закладів щодо зміцнення здоров'я учнів відноситься щорічне проведення оцінювання фізичної підготовленості учнів та Всеукраїнські спортивні ігри «Козацька наснага».

Першочерговими завданнями педагогічних колективів і, зокрема, фахівців фізичного виховання в навчальних закладах є зміцнення і збереження життя і здоров'я учнів, підготовка їх до високопродуктивної праці в майбутньому. Зважаючи на це, у посібнику розміщено матеріали з техніки безпеки під час занять фізичною культурою і спортом, правила безпеки та вимоги до спортивних споруд і обладнання, надання першої допомоги потерпілим.

У посібнику розміщено перелік нормативно правових документів для використання в роботі керівником та викладачем фізичного виховання.

До навчально-методичного посібника ввійшли методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів:

Тимошенко М.О. – керівник фізичного виховання Сумського ЦПТО ХТТРС;

Чашко І.Є. – керівник методичного об'єднання вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів м. Суми;

Докторович Г.І. – методист Сумського обласного навчально-методичного центру ПТО.

I. Організація фізичного виховання у професійно-технічних навчальних закладах

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом Міністерства освіти і науки
України
від 2 серпня 2005 р. № 458
Зареєстровано
в Міністерстві юстиції України
18 серпня 2005 р. за № 909/11189

ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України (витяг)

3.5. Керівництво фізичним вихованням у навчальних закладах:

3.5.3. У професійно-технічному навчальному закладі:

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у професійно-технічному навчальному закладі здійснює його керівник. На нього покладається:

відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі;

створення умов для реалізації творчого потенціалу учнів, спрямування їх на духовний, фізичний розвиток і самовдосконалення засобами фізичного виховання та спорту;

сприяти діяльності клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді навчального закладу;

відповідальність за стан здоров'я і фізичний розвиток учнів;

створення необхідних умов для проведення занять з фізичного виховання; занять з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, «Днів здоров'я і фізичної культури»; позаурочних форм роботи з фізичного виховання, туризму (проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, функціонування спортивних клубів, секцій, гуртків);

забезпечення умов для виконання учнями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль;

забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання;

забезпечення узгодженої роботи заступників директора з навчально-виховної та навчально-виробничої роботи, керівника фізичного виховання та викладача предмета «Захист Вітчизни» щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчої, спортивної та туристичної роботи;

забезпечення участі навчального закладу у Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах;

створення навчально-методичного кабінету з фізичного виховання;

організація щорічних поглиблених медичних оглядів учнів у встановлений термін;

відповідальність за дотримання безпечних умов під час навчальної та позаурочної діяльності та ефективного використання навчально-спортивної бази;

забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням відповідно до типового переліку;

створення і забезпечення роботи спортивних секцій за рахунок доходів від виробничої діяльності навчального закладу з педагогічним навантаженням не менше 50 годин на місяць (тренер-викладач організує і проводить навчально-тренувальні заняття та фізкультурно-оздоровчі заходи в першу чергу з учнями, які мешкають у гуртожитках);

щорічний звіт щодо стану фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальному закладі перед батьками та громадськістю.

Заступник директора з навчально-виробничої роботи:

спільно з керівником фізичного виховання забезпечує виконання навчального плану та навчальної програми;

контролює якість знань та стан відвідування учнями занять з фізичного виховання;

контролює ведення планової та звітної документації процесу фізичного виховання;

спільно з керівником фізичного виховання та медичним працівником на підставі результатів медичного огляду комплектує навчальні групи для учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи;

планує і контролює проведення факультативних та додаткових занять з учнями, які мають низький рівень фізичного розвитку;

координує на основі міжпредметних зв'язків діяльність педагогічного колективу щодо формування в учнів знань, пов'язаних із збереженням та зміцненням здоров'я, виховання в учнів звичок здорового способу життя;

залучає майстрів виробничого навчання і викладачів до організації виробничої гімнастики в навчальних групах на заняттях теоретичного та виробничого навчання;

забезпечує підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання;

спрямовує діяльність методичного об'єднання викладачів фізичного виховання навчального закладу.

Заступник директора з навчально-виховної роботи:

забезпечує дотримання учнями режиму дня;

контролює проведення з учнями фізкультурно-оздоровчих, спортивних та туристичних заходів у навчальному закладі та гуртожитку, забезпечує активну участь у цій роботі всього педагогічного колективу;

стимулює прагнення учнів до здорового способу життя, зменшення серед них проявів антисоціальних явищ;

бере участь у роботі клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

спільно з керівником фізичного виховання розробляє план спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальному закладі та гуртожитку, де мешкають учні;

бере участь у роботі з підготовки та проведення моніторингу фізичного розвитку учнів;

сприяє розвитку волонтерського руху серед батьків, випускників, викладачів навчального закладу в частині організації позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності учнів;

підтримує зв'язки з позашкільними навчальними закладами з метою залучення учнів навчального закладу до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків, викладачів щодо здорового способу життя;

координує роботу учнівського самоврядування щодо питань фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Керівник фізичного виховання:

планує навчальну, фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу в навчальному закладі;

є членом методичної ради навчального закладу;

здійснює організаційно-методичне керівництво роботою викладачів, тренерів, контролює підготовку і якість занять, які вони проводять;

уносить пропозиції до річного плану роботи навчального закладу в частині фізичного виховання;

організовує роботу факультативних та додаткових занять, гуртків фізкультурно-спортивного спрямування; навчально-тренувальні заняття спортивних секцій, у тому числі спортивних секцій, створених за рахунок доходів від виробничої діяльності навчального закладу;

організовує спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи з учнями, що мешкають у гуртожитку;

розробляє план роботи методичного об'єднання (предметно-методичної комісії) викладачів фізичного виховання на поточний навчальний рік;

надає допомогу викладачам фізичного виховання у розробленні планових документів з предмета «Фізичне виховання»;

координує роботу клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді; спільно з адміністрацією аналізує результати моніторингу фізичного розвитку учнів;

уносить пропозиції до адміністрації навчального закладу щодо поліпшення спортивної бази, забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням;

організовує проведення спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходів;

організовує роботу навчально-методичного кабінету фізичного виховання;

формує і подає для затвердження директору навчального закладу матеріали державної статистичної звітності.

Викладач фізичного виховання:

несе відповідальність за виконання навчальної програми з предмета «Фізична культура» у тих групах, де викладає;

спрямовує свою діяльність на виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності; формування звичок здорового способу життя; засобів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів;

створює умови для об'єктивної самооцінки і самовдосконалення учнів; забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання;

систематично здійснює моніторинг фізичного розвитку учнів у тих групах, де викладає, та подає матеріали керівнику фізичного виховання;

у своїй роботі використовує сучасні методики навчання та виховання;

організовує та проводить позаурочну спортивну та фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями груп, де викладає;

здійснює підготовку та участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах команд груп, де викладає;

бере участь у роботі клубу (осередку) спортивної спілки учнівської молоді;

здійснює облік учнів, що не вміють плавати, та при сприянні адміністрації організовує їх навчання;

підтримує зв'язки з тренерами позашкільних навчальних закладів, батьками учнів;

проводить заняття з учнями, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (за наказом директора навчального закладу);

проводить роботу з підготовки із числа учнів суддів з видів спорту.

Викладач предмета «Захист Вітчизни»:

несе відповідальність за виконання навчальної програми з розділу «Фізична підготовка»;

бере участь в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів навчального закладу;

організовує та проводить роботу секцій та гуртків з військово-прикладних видів спорту;

готує і представляє команду навчального закладу на змаганнях різного рівня з військово-прикладних видів спорту;

забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм занять з військово-патріотичного та фізичного виховання.

Старший майстер забезпечує:

контроль за проведенням майстрами виробничого навчання фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, передбачених планом навчально-виховної роботи з учнями під час проведення виробничої практики;

контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки під час проведення виробничої гімнастики в умовах навчальних майстерень та інших об'єктів під час виробничої практики.

Майстер виробничого навчання або класний керівник:

дбає про дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

забезпечує у навчальних приміщеннях створення умов, які відповідають санітарно-гігієнічним вимогам;

сприяє формуванню в учнів знань щодо збереження та зміцнення здоров'я, використовуючи міжпредметні зв'язки;

контролює дотримання учнями правильної постави;

контролює виконання учнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня;

організовує учнівський колектив для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах навчального закладу;

сприяє залученню учнів до занять у спортивних секціях та гуртках фізкультурно-спортивного спрямування;

підтримує зв'язки із тренерами позашкільних навчальних закладів;

проводить пропагандистську роботу серед учнів, їх батьків щодо здорового способу життя.

Вихователь гуртожитку забезпечує:

дотримання учнями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки;

створення умов у приміщеннях гуртожитку, що відповідають санітарно-гігієнічним вимогам та вимогам техніки безпеки;

організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у гуртожитку, де проживають учні, відповідно до плану роботи;

сприяння залученню учнів до занять у спортивних гуртках та секціях;

контроль за відповідністю спортивного інвентарю та обладнання вимогам техніки безпеки;

унесення пропозицій до адміністрації навчального закладу щодо забезпечення гуртожитку необхідним спортивним інвентарем та обладнанням, створення відповідних умов для занять учнів фізичним вихованням і спортом;

проведення пропагандистської роботи серед учнів щодо здорового способу життя.

4. Медичний контроль

4.1. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей та учнівської молоді здійснюють місцеві органи охорони здоров'я відповідно до діючого законодавства України.

4.2. Медичний контроль здійснюється відповідно до діючих вимог з медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей та учнівської молоді.

4.3. Медичний персонал навчального закладу:

організовує та проводить щорічні медичні огляди;
готує на підставі результатів медичних оглядів проект наказу про розподіл учнів на медичні групи;

комплектує спеціальні медичні групи та надає консультаційну допомогу вчителю щодо здійснення навчально-виховного процесу з цією категорією дітей; визначає допуск дитини до занять після перенесених хвороб;

спільно з фахівцями (інструкторами, вчителями, викладачами) контролює навантаження на учнів на уроках (заняттях) з фізичного виховання та спорту;

проводить бесіди з дітьми про правила особистої та суспільної гігієни, надання першої допомоги;

контролює відповідність навчальних приміщень санітарно-гігієнічним нормам та вимогам техніки безпеки;

здійснює медичне обслуговування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів навчального закладу;

завіряє заявки команд навчального закладу для участі у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;

проводить просвітницьку роботу серед педагогічного колективу, батьків щодо засад здорового способу життя, виховання здорової дитини.

Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах

НАКАЗ

Міністерства освіти і науки України

від 21 липня 2003 р. № 486

Зареєстрована в Міністерстві юстиції України

7 жовтня 2003 р. за № 903/8224

(витяг)

На виконання Національної доктрини розвитку освіти України в ХХІ столітті та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" наказую:

1. Затвердити Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, Регламент проведення спортивно-масових та

фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах, Регламент участі навчальних закладів у районних (міських), Кримських республіканських, обласних, міських (Києва і Севастополя) та Всеукраїнських змаганнях, що додаються.

2. Запровадити, починаючи з 2003/2004 навчального року, у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах проведення обов'язкових фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

3. Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (Операйло С.І.) забезпечити проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах України згідно з календарем спортивно-масових заходів Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

4. Даний наказ опублікувати в "Інформаційному збірнику Міністерства освіти і науки України".

5. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника державного секретаря Огнев'юка В.О.

Міністр В.Г. Кремень

Затверджено
наказом Міністерства освіти і науки України
від 21 липня 2003 р. № 486
Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
7 жовтня 2003 р. за № 903/8224

**Система
організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних,
загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних
закладів (ВИТЯГ)**

1. Система організації шкільної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в ХХІ столітті, затвердженої Указом Президента України від 17.04.2002 № 347/2002, та Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації", затвердженої Указом Президента України від 01.09.1998 № 963/98, і впроваджується у зазначених навчальних закладах, незалежно від підпорядкування та форми власності, з метою:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;
- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей та учнівської молоді;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

2. Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи включає:

- фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в навчальних закладах;
- участь навчальних закладів у районних (міських), Кримських республіканських, обласних, Київських і Севастопольських міських та Всеукраїнських змаганнях.

2.1. Обов'язкові фізкультурно-оздоровчі заходи:

- урок (заняття) з фізичної культури (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);
- ранкова гімнастика (дошкільні навчальні заклади, школи-інтернати);
- фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час навчального процесу (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);
- "години фізичної культури" в групах подовженого дня (загальноосвітні навчальні заклади);

- заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- заняття з плавання (навчальні заклади, що мають відповідні умови);

- "дні здоров'я і фізичної культури" (дошкільні, загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади).

2.2. Спортивно-масові заходи:

- змагання "Перші кроки" (дошкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнські спортивні ігри школярів "Старти надій" (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання з футболу на призи клубу "Шкіряний м'яч" (загальноосвітні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада для дітей-сиріт і дітей, які залишились без піклування батьків (школи-інтернати);

- спортивні змагання з видів спорту навчальної програми (загальноосвітні та професійно-технічні навчальні заклади);

- товариські зустрічі з видів навчальної програми.

2.3. Спортивні заходи:

- навчально-тренувальні заняття (позашкільні навчальні заклади);

- навчально-тренувальні збори (позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада школярів (загальноосвітні та позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнська спартакіада учнів професійно-технічних навчальних закладів (професійно-технічні та позашкільні навчальні заклади);

- Всеукраїнські змагання "Повір у себе" (школи-інтернати для дітей, які потребують корекції фізичного або розумового розвитку);

- змагання з видів спорту районного (міського), обласного, республіканського, міжнародного рівня (позашкільні навчальні заклади).

3. До участі в змаганнях залучаються діти дошкільних, учні загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Змагання в навчальних закладах проводяться між групами в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ), класами в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) та групами в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ).

Усі внутрішні змагання є частиною загального плану роботи навчального закладу і проводяться у відповідності до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором.

4. Внутрішні змагання плануються у відповідності до Регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах, виходячи з умов і традицій навчального закладу.

Змагання мають проводитись організовано, в обстановці урочистості, за участю педагогічного колективу, батьків та громадськості. При цьому особливу увагу необхідно приділити питанням безпеки та уникнення травматизму дітей.

Лікарський контроль здійснюється медичними працівниками навчального закладу.

5. Районні (міські) змагання проводяться щороку районними (міськими) управліннями освіти і науки згідно з затвердженим та погодженим з відповідними місцевими органами виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту календарним планом. Медичне обслуговування змагань здійснюється лікувально-фізкультурними диспансерами або "Центрами здоров'я".

6. Положення про районні (міські) змагання затверджуються районними (міськими) управліннями освіти і науки районних (міських) держадміністрацій після погодження з відповідними місцевими органами виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту.

7. Положення про Кримські республіканські, обласні, Київські та Севастопольські міські змагання затверджуються Міністерством освіти Автономної Республіки Крим, управліннями освіти і науки обласних, Київської і Севастопольської міських державних адміністрацій, відповідними управліннями з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

8. Всеукраїнські змагання регламентуються єдиним Календарем спортивно-масових заходів Комітету з фізичного виховання та спорту, затвердженим Міністерством освіти і науки України, і який є складовою частиною єдиного Календарного плану спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів України та основою для складання місцевих, районних та обласних календарів. Положення про республіканські змагання затверджується Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України і також є основою для розробки відповідних Положень на місцях. Календар спортивно-масових заходів Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України погоджується з Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту.

9. До участі в змаганнях допускаються учні, які мають дозвіл лікаря на участь у змаганнях.

10. Спортивно-масові заходи, які проводяться за участю дітей та учнівської молоді установами і організаціями, що не належать до галузі освіти, мають бути узгоджені з управліннями освіти і науки держадміністрацій та проводитись у позаурочний час.

11. Положення про змагання доводяться до відома організацій, які беруть у них участь, не пізніше ніж за два місяці до початку змагань.

12. Міністерство освіти і науки України, як виняток, за поданням Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України звільняє від навчання учнів-спортсменів для їх участі в навчально-тренувальних зборах та Всеукраїнських та міжнародних змаганнях.

13. Навчальні заклади, управління освіти і науки та охорони здоров'я держадміністрацій, "Центри здоров'я", лікувально-фізкультурні диспансери, Кримське республіканське, обласні, Київське і Севастопольське міські управління з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та

спорту Міністерства освіти і науки України повинні всебічно сприяти участі дітей та учнівської молоді в спортивно-масових заходах у позаурочний та канікулярний час, залучати до організації і проведення цих заходів педагогічні колективи навчальних закладів, позашкільні спортивні установи, спеціалістів ДЮСШ та спортивних товариств, видатних спортсменів, медичних працівників.

14. Усі організації, які проводять змагання серед дітей та учнівської молоді, повинні суворо додержуватись вищезазначених вимог.

Голова Комітету з фізичного виховання
та спорту Міністерства освіти і науки України
СІ. Операйло

Затверджено
наказом Міністерства освіти і науки України
від 21 липня 2003 р. № 486
Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
7 жовтня 2003 р. за № 904/8225

РЕГЛАМЕНТ **проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих** **заходів у навчальних закладах (ВИТЯГ)**

I. (Не наводиться)

II. (Не наводиться)

III. Професійно-технічні навчальні заклади

Види заходів і змагань:

- | | |
|--|--------------------|
| – заняття з фізичної культури | за розкладом |
| – "Дні здоров'я і фізичної культури" | один раз у семестр |
| – футбол (юн.) | перший семестр |
| – легка атлетика (біг 100м, стрибок у довжину,
метання гранати, естафетний біг (4 x 100м) | -//- |
| – танцювальна аеробіка (дів.) | другий семестр |
| – настільний теніс (юн., дів.) | -//- |
| – силова гімнастика | -//- |
| – товариські зустрічі з традиційних для
навчального закладу (регіону) видів | протягом року |
| – заняття з учнями, віднесеними за станом
здоров'я до спеціальної медичної групи | за розкладом |

IV. Інтернати для дітей з вадами фізичного та психічного розвитку

1. Для слабочуючих і глухих, з розладами мови і німих:

- | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------------|
| – "Дні здоров'я і фізичної культури" | 1-11-й кл. | один раз у семестр |
|--------------------------------------|------------|--------------------|

- ті самі змагання і заходи, що в ЗНЗ
(розділ II)
2. Для слабозорих:
- "Дні здоров'я і фізичної культури" 1-11-й кл. один раз у семестр
 - шахи 1-11-й кл. за планом
 - шашки 1-11-й кл. навчального
 - плавання 1-11-й кл. закладу
3. Для дітей з наслідками ДЦП та порушеннями опорно-рухового апарату:
- "Дні здоров'я і фізичної культури" 1-11-й кл. один раз у семестр
 - шахи 1-11-й кл. за планом
 - шашки 1-11-й кл. навчального
 - оздоровча ходьба 1-11-й кл. закладу
 - плавання 1-11-й кл.
4. Для дітей з порушенням постави:
- "Дні здоров'я і фізичної культури" 1-11-й кл. один раз у семестр
 - "Веселі старти" 1-6-й кл. -//-
 - плавання 1-11-й кл. за планом
 - шашки 1-11-й кл. навчального
 - шахи 1-11-й кл. закладу
 - орієнтування на місцевості 5-11-й кл. -//-
5. Для дітей із серцево-судинними захворюваннями:
- "Дні здоров'я і фізичної культури" 1-11-й кл. один раз у семестр
 - "Веселі старти" 1-6-й кл. -//-
 - шахи 1-11-й кл. за планом
 - шашки 1-11-й кл. навчального закладу
 - оздоровча ходьба 1-11-й кл. -//-
 - орієнтування на місцевості 5-11-й кл. -//-
 - плавання 1-11-й кл. -//-
 - малорухливі ігри 1-11-й кл. -//-
6. Для розумово відсталих дітей:
- "Дні здоров'я і фізичної культури" 1-11-й кл. один раз у семестр
 - "Веселі старти" 1-5-й кл. -//-
 - шахи 1-11-й кл. за планом
 - шашки 1-11-й кл. навчального закладу
 - баскетбол (гандбол, волейбол) 8-11-й кл.
 - легка атлетика (біг 60м, метання тенісного м'яча, стрибок у довжину) 9-10-й кл. -//-
 - міні-футбол 5-6-й кл. -//-
 - футбол 10-11-й кл. -//-

В інтернатах для дітей з вадами фізичного і психічного розвитку обов'язково проводяться:

- урок фізичної культури три рази на тиждень

- | | |
|--|--------------|
| – ранкова гімнастика | щоденно |
| – фізкультхвилинки під час навчальних занять | щоденно |
| – фізкультпаузи при підготовці домашніх завдань | щоденно |
| – "години фізичної культури" в другій половині дня | щоденно |
| – заняття з лікувальної фізичної культури (ЛФК) | за розкладом |

V. (Не наводиться)

Затверджено
наказом Міністерства освіти і науки України
від 21 липня 2003 р. № 486
*Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
7 жовтня 2003 р. за № 905/8226*

РЕГЛАМЕНТ
участі навчальних закладів у районних (міських), обласних,
Кримських республіканських, міських (Києва і Севастополя)
та Всеукраїнських змаганнях

1. Обов'язковими для участі загальноосвітніх навчальних закладів у районних (міських), обласних, міських (Києва і Севастополя), Кримських республіканських, Всеукраїнських змаганнях є:

- змагання "Зміна" за комплексними тестами оцінки стану фізичної підготовленості серед учнів 5-11-х класів;
- спортивні ігри школярів "Старти надій" (6-ті класи);
- змагання з футболу на призи клубу "Шкіряний м'яч" (вік учасників згідно з Регламентом);
- комплексна спартакіада школярів України (один раз у чотири роки).

2. Обов'язковою для участі професійно-технічних навчальних закладів у районних (міських), обласних, міських (Києва і Севастополя), Кримських республіканських є Всеукраїнська спартакіада учнів професійно-технічних навчальних закладів (один раз у чотири роки).

3. Кримське республіканське, обласні, Київське та Севастопольське міські управління з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України спільно з управліннями освіти і науки держадміністрацій визначають перелік (із поданих нижче) та кількість обов'язкових видів та видів за вибором для проведення змагань на місцях.

Загальноосвітні навчальні заклади

перша група видів:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| – міні-футбол (дів., хлоп.) | 3-5-й класи; |
| – баскетбол (дів., хлоп.) | 5-6-й, 7-8-й, 9-11-й класи; |
| – волейбол (дів., хлоп.) | 5-6-й, 7-8-й, 9-11-й класи; |

- гандбол (дів., хлоп.) 5-6-й, 7-8-й, 9-11-й класи;
 - настільний теніс (дів., хлоп.) 5-11-й класи;
- друга група видів:
- легка атлетика (чотириборство: дів., хлоп.) 9-11-й класи;
 - плавання (дів., хлоп.) 3-4-й, 5-11-й класи;
 - лижні гонки (дів., хлоп.) 3-4-й, 5-6-й, 7-8-й, 9-11-й класи;
 - легкоатлетичний крос (дів., хлоп.) 5-6-й, 7-8-й, 9-11-й класи;
 - ритмічна гімнастика (дів.) 5-6-й, 7-8-й, 9-11-й класи.
- третья група видів (за програмою SSF та Гімназіад):
- спортивне орієнтування 10-11-й класи;
 - бадмінтон 10-11-й класи;
 - гімнастика спортивна 10-11-й класи;
 - гімнастика художня 10-11-й класи.

Професійно-технічні навчальні заклади

Перша група видів:

- футбол (юн., дів.);
- волейбол (юн., дів.);
- гандбол (юн., дів.);
- баскетбол (юн., дів.);
- настільний теніс (юн., дів.);
- бадмінтон (юн., дів.);

друга група видів:

- легка атлетика (чотириборство–юн., дів.);
- танцювальна аеробіка чи ритмічна гімнастика (дів.);
- силова гімнастика (юн.);
- плавання (юн., дів.);
- лижні гонки (юн., дів.);
- спортивне орієнтування (юн., дів.).

Перелік змагань для позашкільних навчальних закладів регламентується місцевими календарями, які складені на основі єдиного Календаря спортивно-масових заходів Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. Крім того, вихованці позашкільних навчальних закладів можуть брати участь у товариських змаганнях.

4. До участі в районних (міських) змаганнях, присвячених знаменним датам, команди загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів залучаються за погодженням з районними (міськими) управліннями освіти і науки держадміністрацій.

Голова Комітету з фізичного виховання та спорту
Міністерства освіти і науки України
С.І. Операйло

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛИСТ

від 25.07.2013 р. № 14.1/10-2574

Ректорам (директорам) Кримського республіканського, обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти, Київського університету імені Б. Грінченка, Інституту післядипломної освіти Севастопольського міського гуманітарного університету

Щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах

Інститут надсилає інформаційно-методичний лист щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах. Додаток на 5 аркушах.

Директор

О.А.Удод

Додаток

до листа Інституту інноваційних технологій і змісту освіти

25.07.2013 № 14.1/10-2574

Інформаційно-методичний лист

щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах

Фізичне виховання спрямоване на формування в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, виховання потреби та звички регулярно займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Відповідно до статті 5 Закону України "Про загальну середню освіту" одним із важливих завдань сучасної школи є "виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців)".

Відповідно до статті 22 "Охорона та зміцнення здоров'я учнів" Закону України "Про загальну середню освіту" реалізація завдання має вирішуватися декількома напрямками:

- шляхом створення в навчальному закладі безпечних та нешкідливих умов навчання, режиму роботи, умов для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя учнів;
- через організацію оптимального рухового режиму: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заняття, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізичної культури, спортивних школах, клубах за інтересами;
- стимулюванням до самостійних фізичних вправ та до виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року № 344/2013 (Указ № 344/2013), одним із основних завдань модернізації освіти є забезпечення фізичного розвитку дитини, що реалізується через:

- збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час;
- удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів з обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності).

Важлива роль у вихованні учнів, розширенні й поглибленні їх знань, розвитку творчих здібностей належить спеціально організованій виховній роботі у позанавчальний час.

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 "Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України" фізичне виховання дітей та учнівської молоді реалізується через систему таких дидактичних компонентів:

- обов'язковий урок або заняття (фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня), що формує основи фізичної культури особистості відповідно до Державних стандартів освітньої галузі "Фізичне виховання";
- позаурочний (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах), що доповнює обов'язковий компонент з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей та стану здоров'я особистості.

Важливо дотримуватись вимог щодо проведення фізкультурних хвилинок у ході уроків, які потребують підвищеної уваги та значного інтелектуального напруження. Звісно, це не має прямого впливу на процес фізичного розвитку, оскільки ці вправи не можуть мати достатнього фізичного навантаження. Але фізкультхвилинка дозволяє "перезавантажити" увагу учнів, зняти зайве навантаження хребта, викликане статичним положенням тіла, підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, сприяючи збереженню здоров'я дітей.

У наказі Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 № 486 визначено Систему організації шкільної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів, яка впроваджується у зазначених навчальних закладах, незалежно від підпорядкування та форми власності.

Змагання в навчальних закладах проводяться між групами в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ), класами в загальноосвітніх навчальних закладах (ЗНЗ) та групами в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ). Усі внутрішні змагання є частиною загального плану роботи навчального закладу і проводяться у відповідності до календарного плану спортивно-масових заходів, затвердженого директором.

Змагання мають проводитись організовано та урочисто, за участю педагогічного колективу, батьків і громадськості. При цьому особливу увагу необхідно приділити питанням безпеки та попередження травматизму дітей. Лікарський контроль здійснюється медичними працівниками навчального закладу.

До участі в змаганнях допускаються учні, які мають дозвіл лікаря на участь у змаганнях.

Спортивно-масові заходи, які проводяться за участю дітей та учнівської молоді установами і організаціями, що не належать до галузі освіти, мають бути узгоджені з управліннями (департаментами) освіти і науки держадміністрацій та проводитись у позаурочний час.

Навчальні заклади, управління (департаментами) освіти і науки та охорони здоров'я держадміністрацій, "Центри здоров'я", лікувально-фізкультурні диспансери, Кримське республіканське, обласні, Київське і Севастопольське міські управління з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України мають всебічно сприяти участі дітей та учнівської молоді в спортивно-масових заходах у позаурочний та канікулярний час, залучати до організації і проведення педагогічні колективи навчальних закладів, позашкільні спортивні установи, спеціалістів ДЮСШ та спортивних товариств, видатних спортсменів, медичних працівників. Для залучення учнів до занять у спортивних гуртках, секціях, як одної із форм рухової активності, доцільно співпрацювати з дитячими юнацькими спортивними школами, представляючи їм на пільгових умовах базу для проведення занять, в свою чергу маючи можливість використовувати їх обладнання для проведення уроків фізичної культури, а також запрошувати представників дитячих юнацьких спортивних шкіл на батьківські збори. Під час проведення спортивно-масових заходів бажано проводити показові виступи вихованців спортивних секцій для ознайомлення дітей з видами спорту, які культивуються на базі дитячих юнацьких спортивних шкіл.

З метою формування у дітей навичок здорового способу життя та підвищення рухової активності впроваджуються різноманітні соціальні проекти, зокрема: OFFS (Відкриті розважальні футбольні школи), Fair Play (Давай разом! Чесна Гра), Muuvit (Рухайся) та інші.

Міжнародний соціальний проект з масового футболу "Open fu football Schools" (OFFS) "Відкриті розважальні футбольні школи" використовує концепцію "розважального футболу", "футболу для всіх" і сприяє процесу соціального зближення етнічних груп, підвищення рухової активності дітей, відновленню спортивного співробітництва.

Проект "Fair Play" (Давай разом! Чесна Гра) працює здебільшого з учителями фізичної культури та тренерами ДЮСШ. Через проведення незвичних і цікавих спортивних занять на основі концепції чесної гри організатори мають на меті відволікти молодь від шкідливих звичок і прищепити їй дух здорового способу життя, відповідальності та поваги до себе й оточуючих.

Проект програми спортивних пригод "Muuvit" стартував в Україні з квітня 2012 року. Комплексна програма "Muuvit" об'єднує в собі різнобічний освітній контент, який може широко використовуватись в навчальних закладах. Її метою є стимулювання дітей та молоді до здорового та активного способу життя шляхом збільшення кількості годин рухової активності.

Рекомендуємо сприяти участі дітей та педагогічних працівників у зазначених вище заходах.

Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів бажано організувати роботу шкільної спортивно-масової секції з виду спорту, який традиційно, за бажанням учнів, обирається для розвитку позакласної фізкультурно-спортивної діяльності.

Звертаємо увагу, що згідно з листом Міністерства освіти і науки від 17.03.2008 № 1/9-152 "Про введення до штатних розписів денних загальноосвітніх навчальних закладів посади керівника секції спортивного напрямку" (Лист № 1/9-152) рекомендується в загальноосвітніх навчальних закладах ввести посаду керівника секції спортивного напрямку, з метою поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості школярів, оптимального використання навчально-спортивної бази загальноосвітніх навчальних закладів у позаурочний час, удосконалення кадрового забезпечення та заохочення педагогічних працівників і фахівців фізичної культури до позакласної роботи з учнівською молоддю.

Позакласна робота в загальноосвітньому навчальному закладі включає спортивні змагання (класифікаційні та неklasифікаційні), змагання за шкільною програмою, конкурси, веселі старты, фізкультурні свята, учнівську олімпіаду з фізичної культури, спортивні вечори, дні здоров'я тощо.

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки молоді та спорту України від 06.04.2012 № 1/9-263 "Щодо проведення Дня туризму" (Методичні рекомендації № 1/9-263) рекомендується щороку проводити в загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних навчальних закладах День туризму, включивши його до планів роботи закладів.

Для проведення секцій (гуртків) пропонуємо користуватися "Збірником програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку" (Донецьк: Витоки, 2011. - 268 с.), який схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (лист № 14/18-Г-827 від 06.12.2010, лист № 14/18-Г-844 від 28.12.2010).

Також комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України було розглянуто та схвалено до використання навчальні програми з видів спорту (лист Інституту від 20.06.2013 № 14.1/12-Г-215).

Наголошуємо на важливості співпраці з батьками щодо забезпечення оптимального рухового режиму дітей. Тільки спільним зусиллям педагогів, батьків, державних та громадянських інституцій можливо досягти найкращого результату.

Основна мета керівників навчальних закладів створити умови, що сприяють формуванню, укріпленню та збереженню фізичного і психічного здоров'я учнів засобами фізичної культури та спорту.

З метою піднесення ролі фізичного виховання, виявлення творчих вчителів фізичної культури, підвищення рівня їх професійної майстерності, розвитку шкільного футболу та популяризації засад здорового способу життя проводиться Всеукраїнський конкурс "Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу" у роки, що не збігаються з проведенням Всеукраїнського конкурсу "Учитель року" в номінації "Фізична культура" (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 07.09.2011 № 1030 ([Положення № 1030](#)), який зареєстровано в Міністерстві юстиції України 23 листопада 2011 р. за № 1336/20074).

Перебіг проведення конкурсу та матеріали учасників буде висвітлено у журналі "Фізичне виховання у сучасній школі" та на сайті Інституту.

Нормативно-правова база діяльності керівника та викладача фізичного виховання.

Закон України «Про освіту»;

Закон України «Про професійно-технічну освіту»;

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 року № 1392.

Програма для професійно-технічних навчальних закладів з фізичної культури, рекомендована Міністерством освіти і науки України, (лист Міністерства освіти і науки України від 22.07.2009 р. № 1/11-5948).

Накази, рішення:

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України (наказ Міністерства освіти і науки України від 09.09.2013 р. № 1/9-616).

Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 р. № 128 «Про затвердження Нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел-садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл інтернатів) груп подовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Рішення Сумської обласної ради від 22.12.2016 року «Про Програму розвитку фізичної культури і спорту в Сумській області на 2017-2020 роки»

Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 р. № 210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах».

Спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 20.07.2009 р. № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

Міністерства освіти і науки від 01.06.2010 р. № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах» (zareestrovano в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 року за № 651/17946).

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 13.04.2011 р. № 329 «Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти».

Міністерства освіти і науки, молоді та спорту від 23.04.2012 р. № 491 «Про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах системи освіти України».

Міністерства освіти і науки України від 21.07.2003 р. № 486 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ДНЗ, ЗНЗ, ПТНЗ та позашкільних навчальних закладах».

Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»

Визначення стану фізичного виховання у професійно-технічних навчальних закладах

1. Наявність регламентуючих документів з фізичного виховання.
2. Матеріальна база:
 - акт прийому спортивного залу; спортмайданчиків та спортобладнання;
 - журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки;
3. Накази, розпорядження, протоколи педрад щодо вивчення стану фізичного виховання (методоб'єднання, наказ про початок навчального року), наказ про створення комісії по прийому державних тестів фізичної підготовленості учнів.
4. Відвідування уроків фізичного виховання, спортивно-оздоровчих секцій адміністрацією школи (наявність журналу, аналіз та реєстрація відвідувань занять).
5. Розділ або заходи з фізичного виховання у річного плану роботи з фізичної культури (виховання) навчального закладу.
6. Навчальний процес:
 - розклад занять;
 - план-графік розподілу навчального матеріалу;
 - робочий план реалізації розділів програми;
 - конспект уроку;
 - методичний рівень забезпечення уроків фізичного виховання;
 - робота з учнями спеціальної медичної групи;
 - ведення шкільної документації;
 - виконання тестових нормативів;
7. Позаурочна робота з фізичного виховання:
 - спортивно-фізкультурний клуб закладу;
 - план роботи спортивного клубу, Положення про шкільну Спартакіаду;

- протоколи засідань рад фізкультурного клубу, протоколи змагань;
- журнал обліку гурткової роботи;
- кількість учнів, які займаються в секціях;
- фінансування позаурочної роботи;
- участь навчального закладу в районних (міських) та обласних спортивних заходах.

8. Наочність:

- календар спортивно-масових заходів;
- Положення про змагання;
- розклад занять спортивних секцій, груп загальної фізичної підготовки і здоров'я;
- таблиця (журнал) рекордів навчального закладу з видів спорту;
- навчальні нормативи програми фізичного виховання;
- склад ради спортивного клубу закладу;
- стенд (куточок) із спортивними призами, фотографіями кращих спортсменів і активу;
- стенд "Оперативна інформація";
- таблиця ходу спартакіади;
- інформація про спортивне життя колективу.

9. Наявність та стан спортивних споруд, обладнання та інвентарю для проведення занять з фізичної культури та спорту, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Акт прийому спортивного залу, спортмайданчиків та спортобладнання.

II. Навчальний процес

Структура навчального процесу із фізичної культури

Із 2013-2014 навчального року професійно-технічні навчальні заклади працюють за програмою «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів», яка отримала гриф «Рекомендовано» Міністерством освіти і науки України (лист МОН України від 05.08.2013 № 94).

Навчальна програма «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року, складена для учнів ПТНЗ, які навчаються на базі загальної середньої освіти (після 9 кл.), та повної загальної середньої освіти (після 11 класів) і посилається на навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.10 № 1/11-8297) автор Т.Ю.Круцевич та інші.

Метою фізичного виховання учнів є формування в них фізичної культури особистості та здібностей направлених на використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження та укріплення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Вивчення предмету в професійно-технічних навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. Поділ груп здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел-садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів), груп продовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах» від 20.02.2002 № 128.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон, басейн тощо та обладнання), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивна досконалість, і декількох варіативних модулів.

Теоретико-методичні знання. У процесі навчання учні повинні отримати теоретичні знання з таких питань: загальні відомості про фізичне виховання та спорт у країні; організація фізичного виховання у професійно-технічній освіті; гігієнічні основи фізичного виховання; фізична культура у трудовій діяльності; усвідомлення значення фізичного здоров'я для життєдіяльності і майбутньої

професійної діяльності, теоретичні знання з гімнастики, легкої атлетики, лижних перегонів, спортивних ігор, плавання.

Теоретичні знання необхідно пристосовувати до особливостей майбутньої професії учнів та закріплювати у процесі практичних занять під час проведення оздоровчої гімнастики та фізкультурної паузи.

Надаючи теоретичні знання з окремих видів загальної фізичної підготовки, учнів слід ознайомити з технікою безпеки на уроках фізичної культури, основами техніки різних видів спорту, профілактикою травматизму, страхуванням та самострахуванням під час виконання вправ.

Основні види загальної фізичної підготовки складаються з таких розділів: гімнастика, легка атлетика, лижна та кросова підготовка, плавання, туризм, спортивні ігри.

Професійно-прикладна фізична підготовка є одним з обов'язкових розділів навчальної програми.

Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно-технічних навчальних закладах – це процес фізичного виховання, який здійснюється з урахуванням специфічних особливостей та вимог до професії.

Спортивна досконалість у навчальних закладах професійно-технічної освіти налаштована на підвищення рівня спортивних досягнень учнів у видах спорту які культивують в навчальному закладі.

До варіативного модуля відноситься програмний матеріал з обраного виду спорту. Програмний матеріал щороку ускладнюється за рахунок збільшення складності елементів на базі раніше вивчених.

Змістове наповнення предмету «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної, загальнофізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки (та спортивної досконалості), передбачених програмою для цього курсу до кожного варіативного модуля.

На I-III курсах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак, не виключено можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів, яке визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Результати опитування додаються до протоколу методичного об'єднання викладачів фізичного виховання навчального закладу.

Викладач повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Предмет «фізична культура» є обов'язковим, кількість годин, відведених на предмет, залежить від кількості тижнів теоретичного навчання.

У розкладі навчальних занять не рекомендується об'єднувати два уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Планування навчально-виховного процесу здійснюється керівниками та викладачами фізичного виховання професійно-технічного навчального закладу відповідно до програми, розглядається і схвалюється на засіданнях методичної комісії та затверджується заступником директора з навчально-виховної роботи.

При плануванні занять вчитель повинен урахувати наступне:

- місце проведення уроку: у спортивному залі або на вулиці;
- технічний стан запропонованого місця занять;
- забезпечення уроку обладнанням та спортивним інвентарем;
- місце уроку в навчальному розписі занять;
- готовність учнів до фізичного навантаження на уроці;
- інтерес учнів до уроку.

Правильне планування навчальної роботи є запорукою успіху роботи вчителя.

Основними документами планування навчально-виховного процесу із фізичної культури є типова навчальна програма, навчальний план, що зумовлює кількість годин, відведених на предмет «Фізична культура», графік навчального процесу, робочий план, план-конспект уроку.

Графік навчального процесу складається на основі розподілу годин навчального плану та розкриває організацію і порядок проведення занять.

Робочий план розкриває методику послідовного вивчення програмного матеріалу за вказаними у графіку циклами. Графік навчального процесу, робочий план затверджується заступником директора з навчально-виховної роботи.

План-конспект складається на кожне заняття та містить у собі: завдання, фізичні вправи, розподіл уроку на частини, дозування та методичні вказівки.

Урок із фізичної культури умовно поділяють на три частини: підготовчу, основну, заключну. Поділ уроку на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої.

«Затверджено»
Директор ПТНЗ

«__» _____

«Погоджено»
Заступник директора з НР

«__» _____

**Робочий план
реалізації навчальної програми з предмету
«Фізична культура»
I рік навчання**

Розглянуто на засіданні
методичної комісії викладачів охорони праці,
захисту Вітчизни та фізичної культури
Протокол № 1 від «__» _____.
Голова МК _____

20__-20__ навчальний рік

№ з/п	Кількість годин	Модуль	Кількість годин	Номер уроку	Назва теми уроку			
1	2	Вступ	1	1	Історія фізкультурного руху в Україні.			
			1	2	Роль фізичної культури у житті учнівської молоді ПТНЗ.			
2	19	Легка атлетика (І семестр)	1	3	Історія Легкої атлетики. Правила техніки безпеки при заняттях легкою атлетикою.			
			1	4	Спеціальна розминка легкоатлета. Вправи ППФП.			
			1	5	Розучування техніки низького та високого старту. Вправи ППФП.			
			1	6	Спринтерській біг та його різновиди. ЗФП.			
			1	7	Техніка виконання бігу на 60 та 100 м. Вправи ППФП.			
			1	8	Техніка виконання бігу на 200м. ЗФП.			
			1	9	Повторний біг на 150-200 м. ЗФП			
			1	10	Біг на середні дистанції. Вправи ППФП			
			1	11	Кросовий біг (10-15 хв.) ЗФП.			
			1	12	Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Вправи ППФП.			
			1	13	Виконання контрольно-орієнтовного нормативу на спринтерських дистанціях.			
			1	14	Підготовка до виконання контрольно-орієнтовного нормативу на середні дистанції.			
			1	15	Техніка виконання метання гранати. Вправи ППФП.			
			1	16	Виконання контрольно-орієнтовного нормативу у бігу на середню дистанцію. Метання гранати на дальність. ЗФП.			
			1	17	Підготовка до контрольно-орієнтовного нормативу з стрибків у довжину. Метання гранати в ціль. ЗФП.			
			1	18	Підготовка до виконання контрольно-орієнтовного нормативу стрибка у довжину з місця та розбігу.			
			1	19	Виконання контрольно-орієнтовного нормативу зі стрибків у довжину			
			1	20	Естафети з елементами легкої атлетики. Вправи ППФП.			
			1	21	Залік з легкої атлетики за І – семестр. Метання гранати.на дальність.			
			3	18	Волейбол (І семестр)	1	22	Історія виникнення волейболу. Правила техніки безпеки при заняттях волейболом. Правила гри в волейбол.
						1	23	Стійка волейболіста. Переміщення переставними кроками. ЗФП.
1	24	Тактика гри у захисті. Вправи ППФП.						
1	25	Тактика гри у нападі. Вправи ППФП.						

			1	26	Передача м'яча двома руками зверху. ЗФП.
			1	27	Передача м'яча двома руками знизу. ЗФП.
			1	28	Виконання контрольно-орієнтовного нормативу передачі м'яча зверху і знизу.
			1	29	Нижня пряма подача м'яча. ЗФП.
			1	30	Двостороння гра. Вправи ППФП.
			1	31	Бокова подача м'яча. ЗФП
			1	32	Виконання контрольно-орієнтовного нормативу подач м'яча знизу та збоку.
			1	33	Верхня пряма подача. ЗФП.
			1	34	Двостороння гра в волейбол. Вправи ППФП.
			1	35	Виконання контрольно-орієнтовного нормативу подачі м'яча зверху.
			1	36	Естафети з елементами волейболу. Вправи ППФП.
			1	37	Двостороння гра в волейбол. Вправи ППФП.
			1	38	Рухливі ігри з елементами волейболу.
			1	39	Залік з волейболу за I – семестр.
4	12	Баскетбол (I семестр)	1	40	Історія виникнення баскетболу. Правила техніки безпеки при заняттях баскетболом. Правила гри в баскетбол.
			1	41	Суддівські жести. Розмітка майданчика.
			1	42	Спеціальна розминка баскетболіста. Вправи ППФП.
			1	43	Стійка та переміщення баскетболіста їх види.
			1	44	Види та техніка ведення м'яча в баскетболі. Вправи ППФП.
			1	45	Передача м'яча та її різновиди. ЗФП.
			1	46	Виконання контрольно-орієнтованого нормативу передача м'яча двома руками від грудей на час.
			1	47	Ведення м'яча - виконання контрольно-орієнтовного нормативу. Вправи ППФП.
			1	48	Ведення м'яча подвійний крок, кидок в корзину - виконання контрольно-орієнтовного нормативу. Вправи ППФП.
			1	49	Рухливі ігри з елементами баскетболу. Вправи ППФП.
			1	50	Естафети з елементами баскетболу.
			1	51	Двостороння гра в баскетбол. Вправи ППФП.
5	21	Баскетбол (II семестр)	1	52	Кидки з середньої дистанції. Вправи ППФП.
			1	53	Штрафні кидки. Вправи ППФП.
			1	54	Виконання контрольно-орієнтованого

					нормативу кидки з різних дистанцій.
			1	55	Техніко – тактичні дії у захисті. Вправи ППФП.
			1	56	Техніко – тактичні дії у нападі. Вправи ППФП.
			1	57	Двостороння гра. ЗФП.
			1	58	Відпрацювання технічних дій баскетболістів у парах.
			1	59	Швидкий відрив та позиційний напад. Вправи ППФП.
			1	60	Рухливі ігри з елементами баскетболу.
			1	61	Блокування кидка. ЗФП.
			1	62	Двостороння гра в баскетбол. Вправи ППФП.
			1	63	Рухливі ігри з елементами баскетболу.
			1	64	Удосконалення ведення та передач м'яча. Вправи ППФП.
			1	65	Виконання контрольно-орієнтованого нормативу ведення м'яча з зміною напрямку.
			1	66	Підготовка до виконання контрольно-орієнтованого нормативу передача м'яча двома руками від грудей об підлогу в парах.
			1	67	Розучування комплексної вправи: прийом передачі м'яча, перевід м'яча між ногами, ведення, подвій крок, кидок у кошик.
			1	68	Виконання контрольно-орієнтованого нормативу комплексна вправа з баскетболу.
			1	69	Естафети з елементами баскетболу. Вправи ППФП.
			1	70	Рухливі ігри з елементами баскетболу. Вправи ППФП.
			1	71	Двостороння гра з баскетболу. Вправи ППФП.
			1	72	Контрольний залік з баскетболу. Вправи ППФП.
6	18	Волейбол (II семестр)	1	73	Виконання нападаючого удару в волейболі. ЗФП.
			1	74	Техніка блокування нападаючого удару. ЗФП.
			1	75	Виконання контрольно-орієнтованого нормативу – нападаючий удар з різних зон.
			1	76	Підготовка до виконання контрольно-орієнтованого нормативу – блокування нападаючого удару з різних зон.

			1	77	Передача м'яча двома руками зверху над собою. Вправи ППФП.
			1	78	Виконання контрольно-орієнтованого нормативу – передача м'яча двома руками зверху в колі діаметром 3 м, блокування.
			1	79	Передача м'яча двома руками знизу над собою. Вправи ППФП.
			1	80	Підготовка до виконання контрольно-орієнтованого нормативу – передача м'яча двома руками знизу в колі діаметром 3м.
			1	81	Удосконалення видів подач у волейболі вивчених раніше (знизу, збоку, зверху).
			1	82	Вивчення подачі в стрибку. Вправи ППФП.
			1	83	Виконання контрольно-орієнтованого нормативу – подача м'яча на влучність одним із вивчених способів.
			1	84	Рухливі ігри з елементами волейболу. Вправи ППФП.
			1	85	Естафети з елементами волейболу. Вправи ППФП.
			1	86	Двостороння гра у волейбол. Вправи ППФП.
			1	87	Рухливі ігри з елементами волейболу. Вправи ППФП.
			1	88	Естафети з елементами волейболу. Вправи ППФП.
			1	89	Двостороння гра у волейбол. Вправи ППФП.
			1	90	Залік з волейболу за II – семестр.

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора НР

_____ 20__ року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор навчального закладу

_____ 20__ року

**Графік
розподілу та проходження навчального матеріалу для учнів І року навчання
на І семестр 20 __ -20 __ навчального року**

Модуль	години		№ уроку																															
	рік	І семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Теоретико-методичні знання			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Загальна-фізична підготовка			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ППФП			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Легка атлетика	21	21	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X											
Волейбол	36	18																						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Баскетбол	33	12																																
Виконання контрольного нормативу															К			К				К									К			
Оцінювання техніки виконання вправ										ТК	ТК			ТК			ТК																ТК	
Тематичне оцінювання											ТО							ТО						ТО										ТО
Загальна кількість годин	90	51																																

Модуль	№ уроку																													
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Теоретико-методичні знання	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Загальна-фізична підготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ППФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Легка атлетика																														
Волейбол	X	X	X	X	X	X	X	X	X																					
Баскетбол										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Виконання контрольного нормативу		К			К											К								К						
Оцінювання техніки виконання вправ					ТК													ТК								ТК				
Тематичне оцінювання						ТО												ТО									ТО			
Загальна кількість годин																														

Модуль	№ уроку																													
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
Теоретико-методичні знання	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Загальна-фізична підготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ППФП	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Легка атлетика																														
Волейбол												X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Баскетбол	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																		
Виконання контрольного нормативу					К			К							К			К					К							
Оцінювання техніки виконання вправ							ТК							ТК								ТК								
Тематичне оцінювання									ТО								ТО								ТО					
Загальна кількість годин																														

Умовні позначки:

К – контрольний навчальний норматив;

X – проходження навчального матеріалу;

ТК – оцінювання техніки виконання вправи;

ТО – тематичне оцінювання.

Викладач _____

Примітка: варіативні модулі, їх кількість і порядок проходження викладач визначає з урахуванням результатів опитування учнів, наявності матеріально-спортивної бази та особистої фахової підготовленості

План-конспект уроку фізичної культури № _____

Тема заняття: Легка атлетика

Завдання уроку:

1. Ознайомити учнів з прямолінійною постановкою стопи під час бігу по прямій.
2. Навчити виконанню хлистоподібного руху кисті під час метання.
3. Сприяти закріпленню навички відштовхування під час стрибків у довжину з розбігу.
4. Сприяти вдосконаленню витривалості.

Група: _____

Дата: _____ р.

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар та обладнання: секундомір, гранати, рулетка, гімнастичні палиці, низькі бар'єри.

№	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина	12 хв.	
	Теорія	2 хв.	Досягнення українських легкоатлетів. Техніка безпеки
	Організуючі вправи		Вимірюванн ЧСС та ознайомлення зі станом здоров'я учнів
	Ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні ступні (на внутрішній), з високим підніманням стегна, з випадами	1 хв.	Шиккування. Звернути увагу на спортивну форму, чітке виконання команд "Рівняйсь", "Струнко", повороти на місці
	Чергування ходьби з повільним бігом	3 хв.	Додержання строю та дистанції 2 м. Способи ходьби міняти за свистком
	Перехресні кроки – ліворуч, праворуч		Додержання строю та дистанції 3 м. Способи бігу міняти за свистком
	Пересування приставними кроками – ліворуч, праворуч		
	Просування стрибками з ноги на ногу		
	Ходьба з високим підніманням стегна		
	Ходьба випадами та поворотами тулуба		
	Підстрибування з коловими рухами рук	1хв	Повороти тулуба в бік виставленої ноги з максимальною амплітудою
	Перемінний біг ривками 6-8 м		
	Перешиккування в дві шеренги послідовними повертаннями.		Ривки за свистком, увага на постановку стопи
	Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці:		Звернути увагу на чітке виконання поворотів і рівняння в шерензі
	В.п. О.с. 1-4 – колові рухи головою праворуч	4 хв.	
	5-8 – те ж саме ліворуч	4-6 р.	
	В.п. Руки до плечей		
	1-4 – колові рухи руками вперед	4-6 р.	Максимальна амплітуда
	5-8 – те ж саме назад.		
	В.п. Стійка ноги нарізно		
	1-4 – пружні нахили вперед	4-6 р.	Максимальна амплітуда
	5-8 – випрямитися, ривки руками назад		
	В.п. Руки зігнути перед грудьми, пальці в замок		
	1-4 – пружний поворот ліворуч	4-6 р.	Вправи виконуються з повної амплітудою
	5-8 – те ж саме праворуч		
	В.п. Руки зігнути перед грудьми		
	1-2 – пружне відведення зігнутих рук назад	4-6 р.	Максимальна амплітуда
	3-4 – пружне відведення прямих рук назад із повертанням ліворуч і праворуч		
	В.п. Стоячи на одній нозі		
	1-4 – махи вільною ногою та руками вперед і назад	6-8 р.	
	5-8 – те ж саме іншою		Мах виконувати прямою ногою, амплітуда максимальна
	В.п. О.с. 1-4 – випад правою ногою, руки вгору, погойдування із ривками рук	6-8 р.	
	5-8 – стрибком змінити положення		
	В.п. Права нога позаду на пальцях		
	1-4 – руки вгору, мах правою вперед,	6-8 р.	Тулуб не нахилити, амплітуду погойдування збільшувати

2	одночасно енергійний	нахиляючись до неї, зробити мах руками вниз і назад		Мах виконувати прямою ногою, амплітуда максимальна
	5-8 – те ж саме іншою		3хв	
	Спеціальні вправи:		3-4 р.	Вправи виконуються в максимальному темпі на дистанції 15-20 м
	Біг з високим підніманням стегна			
	Біг з діставанням гомілками сідниць			
	Біг з широким кроком			
	Біг з різних вихідних положень			
	Основна частина		28 хв.	
	Перешикунання в чотири шеренги для бігових вправ		2х15м	
	Дріботливий біг		2 р.	
	Біг по смузі з високого старту		4 р.	
	Біг стрибками через гімнастичні палиці		4 р.	Для попередження розвороту стопи і широкої постановки ніг націлюємо учнів не виходити за межі смуг
Прискорення з низького старту				
Імітація способу тримання гранати і положення руки та ніг під час кидка		3-4 р.		
Попередні спроби		2-3 р.		
Кидок гранати кистю вниз – вперед себе		4-5 р.	Розповідь і демонстрація техніки метання	
Кидок гранати у горизонтальну ціль		6-7 р.	Звернути увагу: тримання гранати, перехресний крок, положення тулуба у вигляді “натягнутого лука”	
Метання на дальність		6-8 р.		
		8-9 р.	Акцентувати на прискореному згинанні кисті у формі змагань	
Імітація постановки ноги на місце відштовхування		3-4 р.	Добиватися прискореного фінального руху кисті	
Імітація рухів ногами під час відштовхування		4-5 р.	Фронтально	
Імітація відштовхування з одного кроку		4-5 р.		
Стрибки „у кроці”, відштовхуючись через крок		2×10 м	Оцінювання виконання вправи 5-6 учнів	
Із 4-х кроків розбігу постановка ноги, стрибок „у кроці” і приземлення на дві ноги		5-6 р.	Ноги ставити ближче до проекції ЗЦВ тіла на передню частину стопи після м’якого переходу з п’ятки на носок.	
Стрибки через 3-4 перепони		3-4 р.	Після кожної серії легкий біг.	
Танцювально-ритмічні вправи		2хв.		
3	Заключна частина		5хв.	
	Повільна ходьба з розслабленими руками, глибоко дихаючи, вправи на розтягування та увагу, підведення підсумків заняття, домашнє завдання			ЧСС має становити 140-150 ск./хв. Оцінити рівень вирішення завдань уроку Відзначити кращих, вказати на загальні недоліки, оголосити оцінки. Прибирання місця занять за допомогою учнів

Учитель _____

Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного навчального курсу. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджено наказом МОН України від 13.04.2011 № 329.

Оцінюючи навчальні нормативи із фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.
5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень із фізичної культури також враховуються: особисті досягнення учнів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період із 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Обов'язково необхідно застосовувати методи самоконтролю (дихання, пульс, артеріальний тиск).

Рівні навчальних досягнень учнів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I Початковий	1	Учень (учениця) має фрагментарні уявлення з предмета, необхідні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ з допомогою вчителя
	2	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою вчителя
	3	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня
II Середній	4	Учень (учениця) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками
	5	Учень (учениця) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу. Може виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою
	6	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою вчителя аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками
III Достатній	7	Учень (учениця) виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою
	8	Учень (учениця) має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості

	9	Учень (учениця) вільно володіє навчальним матеріалом, уміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань
IV Високий	10	Учень (учениця) має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги
	11	Учень (учениця) володіє узагальненими, міцними знаннями, технікою виконання фізичних вправ. Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги на високому рівні
	12	Учень (учениця) має узагальнені, системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості

Заповнення сторінки журналу (зразок)

Облік навчальних досягнень учнів

№ з/п	Прізвище та ім'я учня (учениці)	01	03	04	14	05	10	16	Тематична	17	24	28	03	07	17	29	04	16	26	Тематична	I семестр	Скоригована
		/ 09	/ 09	/ 09	/ 09	/ 10	/ 10	/ 10		/ 11	/ 11	/ 11	/ 12	/ 12	/ 12							
1.	Іванов П.		8	7		8			8		9		9			8				9	9	
2.	Петров В.		8			8		8	8		10		10			9				10	9	
3.	Сидоров А.			11		10	11		11		11		11			11				11	11	
4.	Суходуб Д.			12	11	12			12			12	12			11				12	12	
5.	Петренко В.			10	10	н	10		10				9		9	9				9	10	
6.	Крот М.			7	7	6			7			7	7			7				7	7	
7.	Зубченко М.			6		5	6		6				7		7	6				7	7	

№ з/п	Прізвище та ім'я учня (учениці)	12 / 05	12 / 05	12 / 05	12 / 05	12 / 05	12 / 05	12 / 05	Тематична	12 / 05	12 / 05	13 / 05	13 / 05	13 / 05	14 / 05	Тематична	II семестр	Скоригована	Річна	Апеляційна
1.	Іванов П.			8		8		7	8							8	8		8	
2.	Петров В.			8		8		8	9							9	9		9	
3.	Сидоров А.			10		11		11	11							11	11		11	
4.	Суходуб Д.		11	12		н	12	12	12							12	12		12	
5.	Петренко В.		10	10		н	11	10	10							10	10		10	
6.	Крот М.			6		7		7	7							7	7		7	
7.	Зубченко М.			5		6		6	6							6	6		6	

Примітка: для груп, які навчаються за програмами ТУ після кожного тематичного оцінювання передбачено колонку "Повторне оцінювання"

№ з/п	Дата	З М І С Т У Р О К У	Завдання додому
1.	01/09	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності навчальних тем програми фізичної культури та л/а. Повторити виконання команд при низькому старті.	Виконати вправи для розвитку сили: згинання, розгинання рук в упорі від підлоги хл: 2x25*-15^ дів: 2x10*-5^
		Інструктаж з безпеки життєдіяльності. З М І С Т У Р О К У	Скласти комплекс з 8 вправ для профілактики захворювання хребта
		Інструктаж з безпеки життєдіяльності. З М І С Т У Р О К У	Виконати вправи на гнучкість: нахил вперед з положення сид хл: 5x20*-10^ дів: 5x30*-20^
		Інструктаж з безпеки життєдіяльності на уроках з рухливих ігор. З М І С Т У Р О К У	Повторити спеціально-бігові вправи легкоатлета
		Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Сприяння розвитку швидкості.	Виконання імітаційних вправ з техніки низького старту
	/ 10	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Сприяння розвитку швидкості.	Скласти комплекс з 8 вправ для розвитку гнучкості
	/ 10	Інструктаж з безпеки життєдіяльності. Виконання контрольного навчального нормативу швидкість «біг 60 м.»	Виконати вправи для розвитку сили: піднімання тулуба з положення лежачи: хл: 2x25*-15^ дів: 2x15*-10^

Організація навчального процесу із фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп

Вивчення предмету «фізична культура» для спеціальних медичних груп у професійно-технічних навчальних закладах здійснюється за навчальною програмою «Фізична культура для спеціальних медичних груп у професійно-технічних навчальних закладах», яка затверджена Міністерством освіти і науки України (наказ № 1054 від 18.09.2014 року).

Навчальний матеріал програми відповідає віковим особливостям учнів та складений для кожної групи з поступовим переходом від простого до складного. Значна частина розділів програми повторюється з поступовим ускладненням навчального матеріалу.

Матеріал навчальної програми дозволяє значну частину уроків проводити на свіжому повітрі, це підвищує адаптацію організму у разі чого оздоровчий ефект занять підвищується.

Основною формою організації навчального процесу із фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп є уроки, у процесі яких вирішуються завдання реабілітаційного характеру, а також підвищення рівня фізичної та розумової працездатності. Також необхідно пам'ятати про формування бачення та вимоги майбутньої професії, уміння оцінити свої здібності, проявити зацікавленість до активної діяльності. Програма складається з теоретичного, практичного матеріалу, обов'язкового для всіх років навчання, професійно-прикладної фізичної підготовки та спеціальних засобів для усунення відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку.

На заняттях особливу увагу приділяють лікарському контролю, самоконтролю та методиці фізичного виховання з урахуванням відхилень у стані здоров'я учнів.

Загальна та професійно-прикладна фізична підготовка проводяться з урахуванням функціональних можливостей учнів (оволодіння основними прикладними, загальнорозвиваючими вправами, підвищення працездатності організму).

Велике значення в навчальних заняттях спеціальних медичних груп має реалізація принципів систематичності, доступності та індивідуальності, дозування навантаження та поступове його підвищення.

За результатами поглибленого медичного огляду, на основі оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку, лікарем на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом, лікарем лікувальної фізичної культури). У відповідності до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 31 грудня 1992 року № 211 «Про покращення лікарняно – фізкультурної служби», подальші поглиблені обстеження учнів спеціальної медичної групи проводяться один раз у чотири місяці та в кінці

навчального року, що дає змогу при стійкому покращенні стану здоров'я переводити учнів до підготовчої та основної групи.

Навчальна програма сприяє зміцненню здоров'я, різнобічному психофізичному та духовному розвитку учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ). Оздоровчий напрямок програми забезпечує навчальний матеріал, необхідний учням для здобуття оздоровчого ефекту, виховання дбайливого та відповідального ставлення до власного здоров'я, формування гігієнічних навичок та здорового, фізично-активного способу життя. Успішне засвоєння учнями цієї програми і досягнення оздоровчого ефекту вирішується за рахунок диференційного підходу до формування навчальних груп, підбору та планування навчального матеріалу й особистісного підходу до процесу фізичного виховання.

З метою диференційованого підходу до організації уроків фізичної культури та керуючись Положенням про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (спільний наказ МОЗ та МОН від 20.07.2009 № 518/674, зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 17 серпня 2009 № 772/16788), усіх учнів розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну.

До спеціальної медичної групи відносять учнів, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень, які після лікувально-оздоровчих заходів можуть бути переведені в підготовчу групу.

Перш ніж починати заняття у спеціальних групах, викладач зобов'язаний ознайомитися з діагнозами захворювань учнів. Тому медичний працівник навчального закладу має вказати основний діагноз кожного учня, стадію хвороби, захворювання, що її супроводжують, особливості фізичного розвитку. Для диференціації фізичного навантаження групи потрібно комплектувати за ступенями та характером захворювання незалежно від віку.

При комплектуванні спеціальних медичних груп медичний працівник навчального закладу та викладач фізичного виховання, окрім діагнозу захворювання та даних про функціональний стан учнів, повинні знати рівень їх фізичної підготовки, який визначається за допомогою рухових тестів (використовуються вправи, які з урахуванням захворюваності не протипоказані для виконання учнями з різними нозологіями).

Спеціальна медична група налічує від 10 до 15 учнів. З учнями спеціальної медичної групи уроки фізичної культури проводяться в позаурочний час тричі на тиждень по 45 хв. за окремою програмою. Навчальні заняття СМГ слід планувати при складанні основного навчального розкладу. Оптимальним є проведення занять СМГ через день. Не рекомендовано об'єднувати їх і проводити в один день або два дні поспіль.

За несприятливих кліматичних умов (при температурі, нижчій від - 10°C) тривалість уроку скорочується до 30 хвилин. Крім того, учні обов'язково відвідують уроки із фізичної культури, беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроку, а під час проведення основної частини виконують вправи, які

вивчали на заняттях у спеціальній медичній групі. Під час проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів до обов'язків учнів СМГ входить допомога викладачу в підготовці та проведенні зазначених заходів.

По можливості учнів необхідно об'єднувати в підгрупи з урахуванням статі, відповідно до захворювань за нозологіями та клініко-функційними характеристиками. Диференційному формуванню СМГ передуює вивчення індивідуальних показань і протипоказань, обумовлених характером і ступенем відхилення від норми у здоров'ї учнів. При неможливості повного диференціювання складу СМГ навчальний процес планується та здійснюється індивідуально.

Примітка: навчальні заняття у спецмедгрупах щорічно розпочинаються із жовтня, плануються та проводяться тричі на тиждень (тривалістю 45 хвилин). Максимальне навантаження – 102 години на навчальний рік.

Погоджено
Заступник директора з НР

**Графік проведення
Занять спеціальних медичних груп із фізичної культури у II семестрі 20__-20__ н. р.**

Час проведення	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
7.45-8.30	СМГ 1 група СМГ 2 група		СМГ 1 група СМГ 2 група		СМГ 1 група СМГ 2 група

Керівник фізичного виховання

СХЕМА АНАЛІЗУ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Підготовленість викладача до уроку (план-конспект, робочий план реалізації розділів програми, графік розподілу й опрацювання навчального матеріалу)
2. Матеріально-технічне забезпечення уроку:
 - технічний та санітарний стан місць занять;
 - забезпеченість інвентарем та обладнанням, їх відповідність завданням уроку.
3. Проведення підготовчої частини уроку:
 - вибір місця занять;
 - підбір загальнорозвиваючих та спеціальних вправ;
 - відповідність вправ поставленим завданням;
 - ефективність вправ, їх вплив на підготовку учнів до основної частини уроку.
4. Проведення основної частини уроку:
 - використання методів у вирішенні завдань уроку (фронтальний, груповий, поточний, коловий), використання підготовчих вправ; контроль за фізіологічним станом учнів (пульсометрія, візуальне спостереження);
 - рівень оволодіння руховими навичками, продемонстрований учнями.
5. Заключна частина уроку:
 - підбір вправ на заспокоєння;
 - підведення підсумку уроку;
 - домашнє завдання.
6. Ступінь засвоєння матеріалу (зріз знань і виконання навчальних нормативів).
7. Загальна щільність уроку (корисний час, витрачений учнями на підготовку й оволодіння навичками) у % по відношенню до тривалості уроку.
8. Моторна щільність уроку (час, витрачений учнями безпосередньо на виконання вправ) у % по відношенню до тривалості уроку.
9. Рівень компетентності за темою:
 - оволодіння термінологією та програмним матеріалом, показ, пояснення, страховка та її якість, відповідність програмі, міжпредметні зв'язки.
10. Розв'язання завдань уроку.
11. Диференціація на уроці:
 - участь фізкультурного активу у проведенні уроку (чергових, хворих, фізоргів, кращих спортсменів).
 - індивідуалізація залучення фізкультурного активу до проведення уроку (чергових, хворих, фізоргів, кращих спортсменів).
12. Стан дисципліни, ставлення учнів до уроку.
13. Своєчасність початку та закінчення уроку.
14. Активність учнів на уроці.
15. Контроль за виконанням домашнього завдання.

III. Безпека життєдіяльності

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПИТАНЬ ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ТА ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОБЛАСТІ

Рекомендації укладено відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563 «Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і навчальних закладах» (зі змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки від 20.11.2006 № 782), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20 листопада 2001 р. за № 969/6160, Наказу Міністерства освіти і науки України від 18 квітня 2004 року № 304 «Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах, установах, організаціях, підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 7 липня 2006 року за № 806/12680, Наказу Міністерства освіти і науки України від 1 червня 2010 року № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 9 серпня 2010 року за № 651/17946, і поширюється на вищі, професійно-технічні, загальноосвітні, дошкільні, позашкільні навчальні заклади, що визначає єдину систему організації роботи з охорони праці, а також обов'язки керівників та посадових осіб щодо забезпечення здорових і безпечних умов навчально-виховного процесу із фізичної культури (виховання) та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, запобігання травматизму його учасників.

До інструктивно-методичних рекомендацій увійшли матеріали навчально-методичних посібників: «Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичними вправами та при проведенні спортивно-масових заходів в загальноосвітніх навчальних закладах» Волинець Ю.Й., Нижник М.В. Схвалено для використання в навчально-виховному процесі (Лист Міністерства освіти і науки України № 1-11/1239 від 03.04.2006 р.) Луцьк – 2006; «Фізична культура в школі» методичний посібник 5-11 класи за загальною редакцією С.М.Дятленка – К.: Літера ЛТД, 2011. Схвалено до використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист від 21.03.2011.4/18-Г-167).

Порядок проведення та реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності

Інструктажі з безпеки життєдіяльності в навчальних закладах проводяться з вихованцями, учнями відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України від 18 квітня 2004 року № 304 «**Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці в закладах, установах, організаціях, підприємствах, підпорядкованих Міністерству освіти і науки України**» і містять питання охорони праці, безпеки життєдіяльності під час проведення навчальних занять у спортивному залі і на спортивних майданчиках під час проведення уроків фізичної культури, охорони здоров'я, пожежної, радіаційної безпеки, безпеки дорожнього руху, реагування на надзвичайні ситуації, безпеки побуту тощо.

Порядок проведення, тематика та організація проведення інструктажів з безпеки життєдіяльності вихованців, учнів, студентів, курсантів, слухачів, працівників відповідно до цього наказу визначаються розділом 8 Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.11.2001 за № 969/6160.

Перед початком навчальних занять один раз на рік, а також при зарахуванні або оформленні до закладу освіти вихованця, учня, студента, курсанта проводиться вступний інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Програма вступного інструктажу розробляється в закладі освіти на основі орієнтовного переліку питань вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності. Програма та порядок проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності затверджуються наказом керівника закладу освіти. Запис про вступний інструктаж робиться на окремій сторінці журналу обліку навчальних занять.

Первинний інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності проводиться на початку навчального року перед початком занять у кожному кабінеті, спортзалі тощо, а також за межами навчального закладу, де навчально-виховний процес пов'язаний з використанням небезпечних або шкідливих для здоров'я факторів. Такий інструктаж проводять викладачі, учителі, класоводи, куратори груп, вихователі, класні керівники, тренери, керівники гуртків тощо. Цей інструктаж проводиться з вихованцями, учнями, студентами, курсантами, слухачами, а також з батьками, які беруть участь у позанавчальних заходах.

Запис про проведення первинного інструктажу робиться в окремому журналі реєстрації інструктажів з безпеки життєдіяльності, який зберігається в кожному кабінеті, спортзалі (додаток 1).

Реєстрація (запис) **первинного інструктажу, який проводиться перед початком кожного практичного заняття з нового розділу, теми, модуля навчальної програми із фізичної культури (виховання)** робиться в журналі обліку навчальних занять на сторінці предмету в розділі змісту уроку як

«Первинний інструктаж з БЖД під час занять». Учні, які інструктуються, не розписуються про такий інструктаж (додаток 2).

Позаплановий інструктаж з вихованцями учнями проводиться в разі порушення ними вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що може призвести чи призвело до травм, аварій, пожеж тощо, **при зміні умов виконання навчальних завдань з теми, модуля (перехід в інше приміщення, іншу спортивну споруду, вихід з приміщення на відкритий майданчик, зміна учителя, викладача, вихователя)**, у разі нещасних випадків за межами закладу освіти згідно вказівок вищих інстанцій. Реєстрація позапланового інструктажу здійснюється в журналі реєстрації інструктажів.

Цільовий інструктаж проводиться з вихованцями, учнями закладу освіти при організації позанавчальних заходів (змагання, олімпіади турніри, туристичні походи, спортивно масові заходи, тощо). Реєстрація проведення цільового інструктажу – у журналі реєстрації інструктажів.

Учні і вихованці, які інструктуються, розписуються в журналі реєстрації інструктажів починаючи з 9-го класу. У 1-8 класах ставиться тільки підпис особи, яка проводила той чи інший інструктажі.

Організація роботи з охорони праці в закладах освіти покладається на їх керівників.

Журнал
реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів
вихованців, учнів, студентів, курсантів, слухачів з безпеки життєдіяльності
(кабінет, лабораторія, цех, майстерня, спортзал тощо)

№ з/п	Прізвище ім'я та по батькові особи, яку інструктують	Дата проведення інструктажу	Клас, група	Назва інструктажу, назва інструкції	Прізвище, ім'я та по батькові, посада особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яка проводила інструктаж	Підпис особи, яку інструктують
1	Антонов Ігор Васильович	03.09.12	8-А	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення навчальних занять у спортивному залі і на спортивних майданчиках під час проведення уроків фізичної культури	Іванов Іван Іванович		*
29	Богдан Аліна Олексіївна	03.09.12	8-А	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення навчальних занять у спортивному залі і на спортивних майданчиках під час проведення уроків фізичної культури	Іванов Іван Іванович		*
30	Ахметов Володимир Іванович	05.09.12	10-А	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення навчальних занять у спортивному залі і на спортивних майданчиках під час проведення уроків фізичної культури	Іванов Іван Іванович		

* Учні і вихованці розписується в журналі інструктажу починаючи з 9-го класу.
Журнал повинен бути прошитим та пронумерованим, указано загальну кількість сторінок, стояти підпис та печатка керівника навчального закладу.

Журнал обліку навчальних занять

№ з/п	Дата	ЗМІСТ УРОКУ	Завдання додому
1	01/09	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення занять з легкої атлетики.	Виконати вправи для розвитку сили згинання, розгинання рук в упорі від підлоги хл: 2x25*-15^ дів: 2x10*-5^
10	18/10	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення занять з спортивних ігор (футбол).	Скласти комплекс з 8 вправ для профілактики захворювання хребта
20	15/11	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення занять з спортивних ігор (баскетбол).	Повторити спеціально-бігові вправи баскетболіста
28	02/12	Первинний інструктаж. Інструкція з БЖД під час проведення занять з гімнастики.	Скласти комплекс з 10 вправ для розвитку гнучкості

Правила безпеки та вимоги до споруд і обладнання під час занять фізичною культурою і спортом у навчально-виховних закладах освіти області

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ:

- 1.1 Правила безпеки є обов'язковими під час проведення навчальних, позакласних та позашкільних занять з фізичної культури та спорту в усіх навчально-виховних та позашкільних закладах системи освіти.
- 1.2 Ці правила повинні знати і неухильно виконувати адміністративний, педагогічний та медичний персонали навчального закладу, а також особи, яким безпосередньо доручено проведення занять з фізичної культури і спорту.
- 1.3 Учитель фізкультури, керівник фізичного виховання, викладач, тренер безпосередньо відповідають за охорону життя і здоров'я учнів. Вони зобов'язані:
 - 1.3.1 Перед початком заняття провести ретельний огляд місця проведення занять, переконатися у придатності спортивного інвентаря, надійності встановлення та закріплення обладнання, відповідності санітарно-гігієнічних умов.
 - 1.3.2 Навчати учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ та слідкувати за дотриманням ними правил безпеки. За результатами медичних оглядів виявляти фізичну підготовку і функціональні можливості кожного учня, забезпечувати страхування під час виконання вправ.
 - 1.3.3 Якщо в учня спостерігатимуться ознаки втоми або ним висловлюватимуться скарги на погане самопочуття – **негайно направити його до медпункту.**
- 1.4 При проведенні спортивних змагань з учнівською молоддю у приміщеннях, наданих на умовах оренди, відповідальність за справність спортивного інвентаря та обладнання, їх відповідальність санітарно-гігієнічним нормам обумовлюється відповідними угодами між навчальним закладом і орендодавцем.
- 1.5 Порядок допуску учнів до занять здійснюється після проведення інструктажів з техніки безпеки. На першому занятті вчитель фізичного виховання проводить інструктаж з правил поведінки, запропонованих розділів або тем занять навчальних програм.
 - 1.5.1 Інструктаж з відміткою у журналі реєстрації інструктажів з охорони праці проводиться один раз у квартал за всіма запропонованими інструкціями з розділів або тем програми.
 - 1.5.2 На початку уроку вчителю потрібно нагадати учням про техніку безпеки на уроці, а при виконанні нових вправ звернути увагу на особливості їх виконання та страховку з обов'язковою відміткою в класному журналі.

Журнал з техніки безпеки повинен бути прошитий та пронумерований, затверджений печаткою та підписаний директором. Нумерація списку учнів в журналі ведеться безперервно.

- 1.6 Проведення занять із застосуванням несправного обладнання або інвентаря, без спортивного одягу, а також у відсутності осіб, зазначених у п. 1.3 цих правил забороняється.
- 1.7 До занять на спортивних спорудах учні допускаються лише у присутності того вчителя, прізвище якого зазначено в розкладі. Заміна одного вчителя іншим може бути проведена не інакше, як з дозволу директора навчального закладу або його заступника.
- 1.8 Готовність приміщень та спортивних майданчиків до проведення занять з фізичної культури повинна бути зафіксована в документі прийому навчального закладу до нового навчального року (акти прийому спортивного залу та обладнання).
- 1.9 До кожної теми програми обов'язково повинна бути розроблена інструкція з техніки безпеки згідно з типовим положенням.
- 1.9.1 Інструкції повинні містити такі розділи:
 - загальне Положення;
 - вимоги безпеки перед початком занять;
 - вимоги безпеки під час занять;
 - вимоги безпеки після закінчення занять;
 - вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

II. ВИМОГИ ЩОДО СПОРТИВНИХ ЗАЛІВ

- 2.1 Приміщення спортивних залів, розміщення в них обладнання мають відповідати вимогам будівельних норм, а також правилам електробезпеки і пожежної безпеки.
- 2.2 Норма площі у спортивному залі під час проведення занять встановлюється з розрахунку 2,8 м кв. на одного учня. Наповнення залу понад встановлену норму **забороняється**.
- 2.3 Підлога спортивного залу повинна бути без щілин та застругів, мати рівну, горизонтальну, пофарбовану і неслизьку поверхню. До початку занять вона повинна бути сухою і чистою.
- 2.4 Дозволяється обладнати в підлозі спортивного залу місце приземлення після стрибків та зіскоків, а також робити потаємні пристрої для встановлення гімнастичних снарядів з допомогою розтяжок.
- 2.5 Стіни спортивних залів повинні бути рівними, пофарбованими світлою фарбою на всю висоту панелі, що дає можливість зручно прибирати приміщення. Фарба має бути стійкою до ударів м'ячем і не забруднювати одяг.
- 2.6 Стіни спортивного залу не повинні мати виступів на висоту 1,8 м, а ті що передбачені конструкцією залу, потрібно закривати на ту ж висоту.

- Прилади опалення мають бути закритими сітками або щитами і не виступати з площини стін.
- 2.7 Пройма, що з'єднує спортивний зал з інвентарною, не повинна мати виступного порога і бути заввишки не менше 2 м.
 - 2.8 Вікна спортивного залу повинні мати захисну огорожу від ударів м'ячем, а також мати фрамуги, що відчиняються з підлоги.
 - 2.9 Стеля залу фарбується стійкою до ударів м'ячем фарбою.
 - 2.10 У шкільних будинках перекриття над спортивним залом повинно бути вогнетривким. Забороняється створювати утеплення стелі торфом, тирсою та іншими легкозаймистими матеріалами.
 - 2.11 Горище над спортивним залом повинне бути чистим і зачинятися на замок. Ключі від нього треба зберігати у встановленому місці, доступному для отримання їх у будь-який час. На горищах також забороняється влаштовувати склади.
 - 2.12 Для освітлення залу використовуються світильники з лампами розжарювання або люмінесцентні світильники.
 - 2.13 Вентиляція критих спортивних споруд повинна здійснюватися через вікна та фрамуги, а також з допомогою спеціальних вентиляційних припливно-витяжних пристроїв. Зазначені пристрої повинні бути справними, планово підлягати періодично-технічному та санітарно-гігієнічному випробуванню.
 - 2.14 Вентиляція та опалення повинні забезпечувати обмін повітря під час занять фізкультурою 80 м. куб./год. на одну людину і температуру повітря не менше 15 градусів.
 - 2.15 Роздягальні повинні мати не менше 10 м площі і 0,6 м на стільці для одного учня.
 - 2.16 Температура в роздягальнях повинна бути не нижче 18-20 С, в душових – 25 С.
 - 2.17 У спортивному залі повинно бути не менше двох дверей, одні з них бажано щоб мали вихід на пришкільну територію.
 - 2.18 Двері аварійних виходів закриваються з середини за допомогою пристосувань, що легко відкриваються. **Категорично забороняється забивати наглухо або захаращувати двері спортивних залів.**
 - 2.19 Спортивний зал повинен мати план евакуації на випадок пожежі. У прилеглих до нього приміщеннях обов'язково потрібно мати два вогнегасника.

ІІІ. ВИМОГИ ЩОДО ВІДКРИТИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ

- 3.1 Відкриті спортивні майданчики слід розташовувати у спортивній зоні на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів.
- 3.2 Спортивна зона пришкільної ділянки повинна бути обгородженою за периметром. Дозволяється для огорожі використовувати неколючий чагарник з неотруйними плодами.

- 3.3 Майданчики для рухливих ігор повинні бути рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів. Їх не можна обгороджувати канавками, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. На відстані не менше 2 метрів навколо майданчика не повинно бути стовпців, парканів та інших предметів, що можуть призвести до травм.
- 3.4 Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнані, без горбків, ям, слизького ґрунту і продовженими не менше ніж на 15 м за лінією фінішу, мати спеціальне або ґрунтове покриття.
- 3.5 Ями для стрибків (мінімальний розмір 2,75x6 м) засипаються на глибину 20-40 см. розрихленим просіяним піском.
- 3.6 Місце для метання слід розміщувати на значній віддалі від доріг, тротуарів та ігрових майданчиків.
- 3.7 Усі прилади і пристосування містечка з нестандартним обладнанням для загальної фізичної підготовки повинні мати достатній запас міцності і надійно закріплено.
- 3.7.1 Поверхня кожного приладу має бути рівною, без тріщин, виступів або задирок.
- 3.7.2 Пристосування для підйому по вертикалі повинні бути добре закріплені в нижній частині, щоб не використовувалися, як гойдалки.
- 3.7.3 Встановлювати стаціонарні драбини, які дозволяють підніматися на висоту понад 2,5 м – **забороняється**.
- 3.7.4 Містечка з нестандартним обладнанням та приладами для занять з гімнастики цілеспрямовано засипати тирсою на глибину 20-40 см.
- 3.7.5 Майданчики для спортивних ігор повинні бути за встановленими розмірами, які визначаються правилами проведення змагань з видів спорту.
- 3.8 Дозвіл на право користування спортивним майданчиком дає комісія, створена наказом директора навчального закладу на кожен навчальний рік. Висновки комісії оформляються окремим актом.
- Катки та ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню без тріщин та вибоїв. На катках і ковзанярських доріжках на одного учня має припадати не менше 8 кв. м. площі.

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Директор

АКТ- ДОЗВІЛ
на експлуатацію спортзалу

Ми, що нижче підписалися, комісія в складі _____

стверджуємо, що:

1. У спортзалі для учнів організовані робочі місця, що відповідають нормам охорони праці, правилам техніки безпеки, шкільної гігієни та санітарії, а також віковим особливостям учнів.
2. Адміністративно-педагогічний персонал із правилами техніки безпеки ознайомлений.
3. Спортзал до роботи готовий.

Голова комісії: _____

(прізвище)

Члени комісії:

(прізвище)

“ ____ ” _____ 20__ р.

заклад освіти

Ж У Р Н А Л
перевірки на надійність спортивного обладнання

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
Наказ директора
від _____ № _____
Директор _____

А К Т

Ми, що нижче підписалися, комісія у складі:

голови комісії _____, членів комісії _____
склали цей акт про те, що в спортзалі і на спортивному майданчику було проведено випробування і перевірку на надійність встановлення та кріплення спортивного інвентарю та спортивного обладнання.

Дані випробувань занесені до таблиці:

№ з/п	Назва спортивного інвентаря і спортивного обладнання	Інвентаризаційний №	Дані випробувань	Закріплено надійно чи ненадійно	Примітка
1.	Бруси				
2.	Перекладина				
3.	Колода				
4.	Ворота: футбольні гандбольні				
5.	Гімнастична стінка				
6.	Щити баскетбольні				
7.	Канат				
8.	Споруди на гімнастичному містечку				

Висновки комісії:

Голова комісії: _____

Члени комісії: _____

“ ____ ” _____ 20__ р.

Примітка: Акт складається перед початком навчального року.

Облік випадків травматизму

Кожний навчальний заклад повинен вести систематичний облік й аналіз усіх випадків травм за встановленою формою, результати яких необхідно обговорити на педагогічних радах.

Травма реєструється медпрацівником у спеціальному журналі, який повинен бути в кожному закладі.

У журнал записуються такі відомості: прізвище, ім'я, по батькові потерпілого, його стать, вік, клас, час одержання травми, дата (день і час), характер травми, місце, де відбувався нещасний випадок, прізвище викладача, який проводив заняття, відомості про ознайомлення потерпілого з правилами техніки безпеки, докладний опис обставин, при яких відбувся нещасний випадок, причини його виникнення, перелік заходів по уникненню причин нещасного випадку з вказівкою термінів виконання, прізвище виконавців, відмітка про виконання, час складання записів (час, дата, місяць, рік). При групових і важких травмах необхідно негайно повідомити директора та батьків учня.

Крім записів у журналі, складається акт нещасного випадку: один залишається в руках у потерпілого, другий направляється в керуючі органи освіти і охорони здоров'я.

Журнал

реєстрації нещасних випадків з учнями

(назва закладу)

№ за/п	Дата події	П.І.П. потерпілого, рік народження	Група	Місце події	Короткі обставини і причини нешчасного випадку	Дата складання і № акта форми Н-1	Дата складання і № акта форми Н- 2	Діагноз та наслідки нещасног випадку	Примітка
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Повинно знаходитися поруч з аптечкою.

ПРАВИЛА надання першої допомоги

Під час проведення занять з фізичної культури і спорту на уроках у спортивних залах, на відкритих майданчиках, у спортивних секціях, під час змагань та інших фізкультурно-оздоровчих заходів внаслідок необережного поводження із спортивними приладами, при рухливих іграх можливі травми, пошкодження. В усіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої /долікарської/ допомоги потерпілому дозволить полегшити стан травмованого і зменшити термін періоду реабілітації.

УДАРИ. РОЗТЯГИ

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитися м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї холод.

У разі удару в ніс, що супроводжується кровотечею, не дозволяється ськатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умов удару головою треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти в лікарню.

ПЕРЕЛОМИ. ВИВИХИ

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення кісток. Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі, руки притискають до тулуба, закріплюють пов'язкою.

УТОПЛЕННЯ

Витягнувши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягнути язик, щоб він не западав у горлянку. Ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітини. У ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших предметів дихальні шляхи. Потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом “з рота в рот”. Разом з штучним диханням здійснюють нагрівання, розтирання тіла.

ОБМОРОЖЕННЯ

Ознаки обмороження – оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль спочатку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.

Для надання першої допомоги треба внести потерпілого в тепле приміщення, розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном. Потерпілого необхідно напоїти гарячим чаєм.

Якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синього відтінку, розтирати її не можна. Необхідно протерти тими самими розчинами і накласти суху стерильну пов'язку.

ПОРАНЕННЯ

Під час надання першої допомоги в разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікарні.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це не можливо – мазати пальці йодною настоянкою. Торкатися до рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється обмивати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові.

При пораненні склом або іншими предметами рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зеленки, перев'язують і звертаються в медпункт.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини під тиском судини, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають джгут на 5-10 см вище від рани, під джгут необхідно покласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж на 1,5 год.

Повинно знаходитися поруч з аптечкою.

П Е Р Е Л І К
медикаментів, перев'язувальних засобів і приладдя
для аптечки спортивного залу загальноосвітнього
навчального закладу

1. Бинт стерильний і нестерильний	по 20 шт.
2. Серветки стерильні	2 уп.
3. Вата гігроскопічна	1 уп.
4. Спирт етиловий	50 мл.
5. Перманганат калію	15-20 г.
6. Розчин йоду спиртовий	1 фл.
7. Розчин брильянтовий зелений спиртової	1 фл.
8. Розчин аміаку 10%-ний	1 фл.
9. Валідол	1 уп.
10. Вазелін борний	1 уп.
11. Розчин перекису водню 3%-ний	50 мл.
12. Ножиці медичні	1 шт.
13. Пінцет	1 шт.
14. Клей БФ-6 (або лейкопластир)	25 мл. (3 пак.)
15. Джгут	1 шт.

Комплектування аптечки й складання інструкції з надання першої медичної допомоги роблять за узгодженням з персоналом медпункту навчального закладу.

Відповідальність за наявність медикаментів, перев'язувальних засобів, а також за належний стан аптечки покладається на викладача фізичного виховання.

Контроль за станом аптечки здійснює персонал медпункту навчального закладу.

IV. Медико-педагогічний контроль

Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах

Наказ Міністерства охорони здоров'я України,
Міністерства освіти і науки України
від 20 липня 2009 року № 518/674
Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
17 серпня 2009 р. за № 772/16788

Відповідно до частини десятої [статті 19 Закону України "Про охорону дитинства"](#), на виконання рішення колегій Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року № 13/1-2/10/11/1 та з метою впорядкування питання щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах України **НАКАЗУЄМО**:

1. Затвердити:

1.1. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах (додається).

1.2. [Інструкцію про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури](#) (додається).

2. Міністру охорони здоров'я Автономної Республіки Крим, начальникам управлінь охорони здоров'я обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій, Міністру освіти і науки Автономної Республіки Крим, начальникам управлінь освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій:

2.1. Довести цей наказ до відома керівників лікувально-профілактичних закладів і загальноосвітніх навчальних закладів та забезпечити контроль за впровадженням положень цього наказу.

2.2. Заповнити кадрами існуючі вакансії посад медичних працівників лікувально-профілактичних закладів з організації медичної допомоги учням у загальноосвітніх навчальних закладах.

2.3. Забезпечити проведення навчання медичних та педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів та перевірку знань з питань організації та здійснення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей в загальноосвітніх навчальних закладах.

2.4. Вжити заходів щодо покращання оснащення медичних блоків (кабінетів) відповідно до діючих вимог та подальшого впровадження їх в діяльність загальноосвітніх навчальних закладів.

3. Директору Українського центру спортивної медицини МОЗ, головному позаштатному спеціалісту МОЗ зі спеціальності "Спортивна медицина та лікувальна фізкультура" Дехтярьову Ю. П. надавати організаційно-методичну і

консультативну допомогу медичним працівникам в організації і проведенні медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

4. Директору Департаменту кадрової політики, освіти і науки Банчуку М. В., ректорам і директорам вищих медичних навчальних закладів I - IV рівнів акредитації та закладів післядипломної освіти забезпечити внесення доповнень до навчальних програм підготовки і підвищення кваліфікації лікарів та молодших медичних спеціалістів і бакалаврів щодо медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

5. Ректорам та директорам вищих навчальних закладів I - IV рівнів акредитації та закладів післядипломної педагогічної освіти, що здійснюють підготовку та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, забезпечити внесення доповнень до навчальних програм підготовки і підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо проведення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

6. Департаменту материнства, дитинства та санаторного забезпечення МОЗ забезпечити подання наказу на державну реєстрацію до Міністерства юстиції.

7. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника Міністра охорони здоров'я України Лазоришинця В. В. та заступника Міністра освіти і науки України Полянського П. Б.

8. Наказ набуває чинності з дня офіційного опублікування.

Міністр охорони здоров'я	В. М. Князевич
Міністр освіти і науки	І. О. Вакарчук
ПОГОДЖЕНО:	
В. о. Голови Федерації профспілок України	Ю. М. Кулик
Генеральний директор Федерації роботодавців України	В. Надрага
В. о. президента Співки підприємців малих, середніх і приватизованих підприємств України	В. Биковець
В. о. президента Всеукраїнської асоціації роботодавців	В. Биковець
Президент Співки орендарів і підприємців України	В. Хмільовський
Голова Державного комітету України з питань регуляторної політики та підприємництва	О. Кужель

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом Міністерства охорони
здоров'я України, Міністерства
освіти і науки України
від 20 липня 2009 р. № 518/674
Зареєстровано
в Міністерстві юстиції України
17 серпня 2009 р. за № 772/16788

ПОЛОЖЕННЯ
про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у
загальноосвітніх навчальних закладах

1. Загальні положення

1.1. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням - невід'ємна частина навчального процесу та медичного обслуговування учнів у загальноосвітньому навчальному закладі (далі - навчальний заклад), що включає заходи, спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури.

1.2. Медико-педагогічний контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень.

1.3. Організація і зміст медико-педагогічного контролю в навчальних закладах незалежно від підпорядкування та форм власності регламентуються [Законами України "Про охорону дитинства", "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про фізичну культуру і спорт", "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення", "Основами законодавства України про охорону здоров'я"](#), цим Положенням та іншими нормативно-правовими актами.

1.4. Медико-педагогічний контроль здійснюється медичним персоналом лікувально-профілактичних закладів, медичними та педагогічними працівниками навчального закладу.

1.5. Оздоровчий ефект занять фізичною культурою забезпечується за умови повної відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. У свою чергу, функціональний стан організму характеризує ефективність і раціональність організації фізичного виховання у навчальному закладі.

2. Мета і завдання медико-педагогічного контролю

2.1. Метою медико-педагогічного контролю є:

визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану організму учнів, які займаються фізичною культурою;
оптимізація рухової активності учнів;
вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень стану здоров'я та функціональним можливостям учнів навчальних закладів.

2.2. Завдання медико-педагогічного контролю:

визначення рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей організму та рівня розвитку рухових навичок учня з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;

систематичне спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та розвитку локомоторної функції учня під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів біокорекції для оцінки їх оздоровчого ефекту;

виявлення функціональних відхилень і ранніх симптомів хвороб, що виникають під час занять фізичною культурою;

профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;

проведення санітарно-просвітницької роботи та гігієнічного виховання учнів.

3. Організація медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів та порядок проведення медико-педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання

3.1. Організацію медико-педагогічного контролю в навчальному закладі забезпечує його керівник.

3.2. Оцінку стану здоров'я учнів з подальшим розподілом їх на групи для занять фізичною культурою здійснює медичний працівник навчального закладу за результатами:

обов'язкових медичних профілактичних оглядів (рівень та гармонійність фізичного розвитку, наявність захворювань чи вад розвитку, травм, гострих хронічних захворювань, частота та тривалість захворювань, патологічна враженість);

функціональних проб з дозованим фізичним навантаженням (визначення рівня функціонального стану організму);

медико-педагогічних спостережень за різними формами фізичного виховання у навчальному закладі.

3.3. Основними формами медико-педагогічного контролю є:

медико-педагогічні спостереження під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання;

диспансерний облік учнів, які за станом здоров'я займаються в підготовчій та спеціальній групах;

оцінка санітарно-гігієнічного стану місць проведення уроків та інших форм фізичного виховання;

медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;
медичний супровід змагань, туристичних походів тощо;
профілактика шкільного, в тому числі спортивного, травматизму;
санітарно-просвітницька робота;
контроль за ефективністю організації фізичного виховання у навчальних закладах.

3.4. Обов'язки педагогічних працівників щодо фізичного виховання учнів у навчальних закладах визначено нормативно-правовими актами Міністерства освіти і науки України.

3.5. Загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я дітей у загальноосвітніх навчальних закладах здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та освіти і науки відповідно до чинного законодавства України.

3.6. Медико-педагогічний контроль входить до обов'язкових функцій медичних і педагогічних працівників навчального закладу. Медико-педагогічне спостереження здійснюється згідно з кратністю проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1 - 12-х класах загальноосвітнього навчального закладу та спеціалістами, визначеними в додатку 1.

3.7. Медико-педагогічне спостереження проводиться медичним працівником (лікарем, медсестрою) разом з вчителем безпосередньо під час уроків з фізичного виховання, динамічної перерви, занять спортивних секцій, змагань та інших форм фізичного виховання.

3.8. Під час медико-педагогічного спостереження вирішуються такі завдання: ознайомлення з навчально-методичною документацією (класний журнал, календарно-тематичний план, конспект уроку);

контроль за навантаженням учнів, віднесених за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп, під час проведення уроків із фізичної культури; оцінка методики проведення уроків із фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів, матеріально-технічного забезпечення, відповідність нормативам щодо забезпечення обладнанням та інвентарем, їх справність;

оцінка гігієнічних умов місць проведення уроків із фізичної культури (температура та вологість повітря, ефективність вентиляції, рівень освітленості, якість і своєчасність вологого прибирання приміщень, дотримання правил техніки безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);

контроль за відповідністю одягу та взуття умовам проведення занять;

контроль за відповідністю фізичного навантаження статі учнів;

вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження, хронометраж уроку.

3.9. Під час проведення уроку враховуються основні зовнішні ознаки втоми: колір шкіри обличчя, пітливість, характер дихання і рухів, міміка, увага і самопочуття учнів за схемою візуального визначення втоми учнів під час фізичного навантаження (додаток 2).

3.10. Для оцінки ефективності уроку використовуються хронометражні спостереження, які дозволяють обчислити моторну щільність (далі - МЩ), загальну щільність уроку (далі - ЗЩУ) за розрахунком, визначеним у додатку 3. Відповідно до гігієнічних вимог величина ЗЩУ має становити не менше ніж 80 - 90 %.

3.11. Графічним зображенням реакції серцево-судинної системи (пульсу) у відповідь на фізичне навантаження є фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження (додаток 4).

3.12. За результатами медико-педагогічного спостереження у разі необхідності проводиться корекція планування процесу фізичного виховання та дозування фізичних навантажень учнів.

**Директор Департаменту
материнства, дитинства та
санаторного забезпечення МОЗ**

Р. О. Моїсеєнко

**Директор Департаменту
загальної середньої та
дошкільної освіти МОН**

О. В. Єресько

Орієнтовна кратність проведення спеціалістами медико-педагогічного спостереження за уроками фізичного виховання у 1 - 12-х класах загальноосвітнього навчального закладу

Посада контролюючого	Мінімальна кількість разів			Мета перевірки
	на місяць	протягом семестру	протягом навчального року	
Директор школи*		1	2 - 3	адміністративне інспектування
Заступник директора з навчально-виховної роботи*		1	2 - 3	методичне інспектування
Заступник директора з виховної роботи*	1	4	8	оздоровчо-виховна робота
Класні керівники**	1	4	8	відвідування учнями уроків, дисциплінованість, успішність учнів
Медичний персонал**	1	3	6	МПК*** за змістом і методами проведення уроків фізичної культури, за відповідністю фізичного навантаження функціональним можливостям учнів

Питання щодо ефективності організації шкільного фізичного виховання розглядається на педагогічній раді 2 рази на рік.

* Для одного потоку класів.

** Для кожного класу.

*** МПК - медико-педагогічний контроль.

**Схема візуального визначення втоми учнів
під час фізичного навантаження**

Об'єкти спостереження	Ознаки втоми
Колір шкіри обличчя	значне почервоніння
Міміка	вираз обличчя напружений
Пітливість	виразна у верхній половині тіла
Дихання	сильно прискорене, уривчасте дихання через рот
Рухи	хитання, нетвердий крок
Самопочуття	скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення
Увага	помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання

**Розрахунок загальної щільності уроку,
показника моторної щільності уроку**

1. Загальна щільність уроку визначається відношенням доцільно витраченого часу з точки зору педагогічної діяльності до загальної тривалості уроку:

$$\text{ЗЩУ} = \frac{\text{сума раціонально витраченого часу} \times 100 \%}{45}$$

Загальна щільність включає:

виконання учнями вправ (стройові, загальнорозвивальні вправи, вправи на увагу, підвідні, основні вправи, ігри, перевірка домашнього завдання);

сприйняття (повідомлення і закріплення теоретичної інформації, інструктаж, спостереження за виконанням вправ, керівництво, використання наочних та технічних засобів);

відпочинок (відпочинок між підходами, очікування черги до спортивного снаряда); допоміжні дії (страховка, корекція, перестроювання, перехід до інших снарядів, підготовка до уроку, прибирання обладнання);

простій з вини вчителя і учнів (передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, тривале переодягання учнів).

2. Показник моторної (рухової) щільності уроку розраховується за формулою:

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{сума часу, витраченого однією дитиною на виконання різних рухів,} \times 100 \%}{45}$$

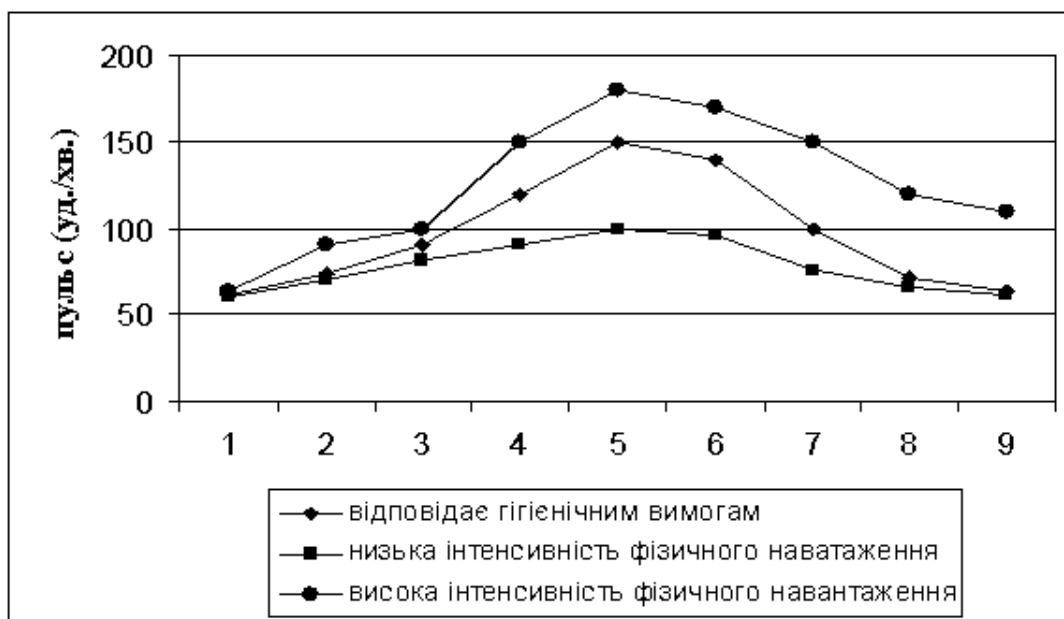
Так, наприклад, якщо за 45 хв. уроку загальна тривалість занять фізичними вправами однією дитиною становила 30 хв., то МЩУ становитиме:

$$30 \text{ хв.} \times 100 \% : 45 \text{ хв.} = 66 \% \text{ (при гігієнічній нормі не менше 60 \%)}.$$

Фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження

Одночасно з хронометражем складових частин уроку фізичного виховання у 2 - 3-х учнів різної статі, які обираються об'єктами спостереження за критеріями достатньої активності, дисциплінованості та середньої фізичної підготовленості, проводять пульсометрію. За стандартом підрахунок проводять протягом 10 с. Обов'язковим є вимір пульсу до уроку та після його закінчення. Пульс вимірюють до початку занять, після ввідної частини уроку, після проведення загальних вправ, після рухової гри, після заключної частини уроку та через 3 - 5 хв. після закінчення уроку.

Графічне зображення кривої фізичного навантаження будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку із зазначенням його частин, по осі ординат (по вертикалі) - пульс за 1 хв., починаючи шкалу осі із вихідної точки "60". За умови правильної побудови уроку фізіологічна крива повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму.



Інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС, уд./хв.)

до 140 уд./хв. - **легке** фізичне навантаження;
141 - 160 уд./хв. - **середнє** фізичне навантаження;
більше 160 уд./хв. - **значне** фізичне навантаження;
ЧСС - частота серцевих скорочень.

Структура уроку (залежить від навчальної програми і теми уроку):

3-5 хв. - ввідна частина;

35 хв. - основна частина (розминка, навчання основним рухам, рухові ігри);

3-5 хв. - заключна частина.

V. Позанавчальна робота

Пакет документації, що регламентує спортивно-масову і фізкультурно-оздоровчу роботу в навчальному закладі:

1. План роботи фізкультурно-спортивного клубу на навчальний рік.
2. Календарний план спортивно-масових заходів на навчальний рік.
3. Річний звіт (форми).
4. Склад ради фізкультурно-спортивного клубу і розподіл обов'язків між його членами.
5. Список фізоргів.
6. Список учнів, які за станом здоров'я віднесені до основної, підготовчої та спеціальної медичної груп
7. Положення про спартакіаду з видів спорту.
8. Зведена таблиця результатів спартакіади.
9. Розклад занять спортивних секцій.
10. Журнал обліку роботи спортивних секцій.
11. Папка протоколів про проведення змагань із видів спорту, звіти суддів.
12. Журнал обліку спортивних рекордів ПТНЗ.
13. Інструкція з безпеки життєдіяльності учнів під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках.
Інструкції з охорони праці:
під час занять легкою атлетикою
під час занять спортивними іграми
під час занять гімнастикою
під час занять лижною підготовкою (ковзанами);
під час занять плаванням
при проведенні спортивно-масових заходів.
14. Орієнтовний перелік питань вступного інструктажу для учнів.
15. Журнал з техніки безпеки на уроках фізкультури з видів спорту (за програмою).

Про затвердження Вимог до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання

Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту
від 6 серпня 2010 року № 2659

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
1 вересня 2010 р. за № 766/18061

Із змінами і доповненнями, внесеними
наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту
від 25 січня 2011 року № 141

Відповідно до Закону України від 17 листопада 2009 року № 1724-VI "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України" **НАКАЗУЮ:**

1. Затвердити Вимоги до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання, що додаються.
2. Департаментам спорту вищих досягнень, фізичного виховання та масового спорту, Республіканському комітету з фізичної культури і спорту Ради міністрів Автономної Республіки Крим, структурним підрозділам з фізичної культури і спорту обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій спільно з громадськими об'єднаннями з видів спорту при проведенні офіційних фізкультурно-оздоровчих заходів або спортивних змагань дотримуватись зазначених Вимог.
3. Департаменту фізичного виховання та масового спорту забезпечити державну реєстрацію цього наказу у Міністерстві юстиції України у встановленому порядку.
4. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра А. В. Домашенка.
5. Цей наказ набирає чинності з 1 січня 2011 року.

Міністр

Р. С. Сафіуллін

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства України
у справах сім'ї, молоді та спорту
06.08.2010 № 2659

Зареєстровано
в Міністерстві юстиції України
1 вересня 2010 р. за № 766/18061

ВИМОГИ

до змісту положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання

1. Ці Вимоги стосуються складання положення (регламенту) про офіційні фізкультурно-оздоровчі заходи або спортивні змагання (далі – положення про захід), що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів України, календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва та Севастополя, календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів районів, міст, селищ та сіл.
2. Положення про захід – документ, що визначає умови його проведення і включає такі розділи:
 - цілі і завдання заходу;
 - строки і місце проведення заходу;
 - організація та керівництво проведенням заходу;
 - учасники заходу;
 - характер заходу (змагання особисті, командні, особисто-командні);
 - програма проведення змагань;
 - безпека та підготовка місць проведення заходу;
 - умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
 - умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
 - строки та порядок подання заявок на участь у заході;
 - інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.
3. Положення про захід розробляється на підставі правил спортивних змагань з видів спорту, затверджених в установленому порядку.
4. Положення про захід розробляється на календарний рік або, у разі потреби, на кожний окремий захід та затверджується організатором цього заходу не пізніше ніж за два місяці до початку його проведення.
5. Положення про захід, затверджене організатором цього заходу, погоджується відповідною спортивною федерацією (асоціацією, спілкою, об'єднанням тощо) з виду спорту, яка має всеукраїнський або місцевий статус, у разі покладення на

цю спортивну федерацію за її згодою певних функцій або в разі здійснення цією спортивною федерацією фінансових витрат на проведення цього заходу.

6. Відповідно до частини десятої статті 20 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» положення про проведення відповідних всеукраїнських спортивних змагань центральний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту затверджує з урахуванням пропозицій національних спортивних федерацій.

(Вимоги доповнено новим пунктом 6 згідно з наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 25.01.2011 р. № 141, у зв'язку з цим пункт 6 вважати відповідно пунктом 7).

7. У разі проведення фізкультурно-оздоровчого заходу або спортивного змагання громадською організацією фізкультурно-спортивної спрямованості положення про захід затверджується організатором за погодженням із структурним підрозділом з фізичної культури і спорту відповідної місцевої державної адміністрації або органу місцевого самоврядування.

**Заступник Міністра України
у справах сім'ї, молоді та спорту**

А. В. Домашенко

“Затверджую”
Директор ПТНЗ

“___” _____ 20__ р.

Положення про проведення першості училища з гирьового спорту

I. Мета змагань

Впровадження фізичної культури в повсякденне життя, активізація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед учнів училища;

Популяризація фізичної культури, її широке використання у пропаганді здорового способу життя.

II. Керівництво проведенням змагань

Загальне керівництво підготовкою та проведенням змагань здійснює заступник директора з позакласної роботи _____.

Безпосереднє проведення змагань покладається на суддівську колегію у складі _____.

III. Учасники змагань

У змаганнях беруть участь учні (за групами I-II курс ; III-IV курсів).

До змагань допускаються учасники, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

IV. Умови проведення

Змагання проводяться “___” _____ 20__ р. Початок змагань о ____ год. на спортивному майданчику при наявності заявки від майстра групи. Вправи виконуються правою та лівою рукою без зупинки (за __ хв.). Склад команди 3 учасника не залежно від статі та ваги. Вага гирі I-II курс – 16 кг., III-IV курс – 24 кг.

V. Визначення переможців

Переможець серед груп класів визначається окремо за сумою підйомів лівої та правої руки. При рівному результаті перемогу віддають тому, хто легший у вазі.

Серед команд у групах переможці визначаються за сумою двох кращих результатів.

VI. Нагородження переможців

Учасники, які зайняли 1, 2, 3 місце в особистому заліку, нагороджуються дипломами та медалями.

Команди, які посіли 1, 2, 3 місця в загальнокомандному заліку, нагороджуються грамотами та цінними призами.

Оргкомітет

“Затверджую”
Директор ПТНЗ

“___” _____ 20__ р.

Положення
про проведення Спартакіади ПТНЗ _____
м. _____ у 20__ - 20__ н.р.

Під девізом «Стартують усі!»

1. Мета та завдання:

- пропаганда фізичної культури, спорту та здорового способу життя серед учнів;
- залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- покращення якості фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в ПТНЗ;
- виявлення кращих спортсменів ПТНЗ та їх підготовка до участі у змаганнях міської та обласної Спартакіад.

2. Система проведення:

- 1 етап – змагання на Першість навчальних груп;
- 2 етап – фінальні змагання Спартакіади навчального закладу.

3. Види Спартакіади:

- легка атлетика;
- крос;
- футбол;
- баскетбол;
- інші види.

4. Керівництво проведенням Спартакіади:

Керівництво та контроль за проведенням Спартакіади покладено на заступника директора з виховної роботи. Головним суддею змагань призначено _____, головним секретарем – _____.

Безпосередньо проведення змагань здійснюється суддівськими колегіями з видів спорту, призначеними радою спортивного клубу.

5. Умови участі команд у змаганнях:

Учасники змагань (навчальні групи) розподіляються на групи:

- 1 група – I курс;
- 2 група – II курс;
- 3 група – III курс.

До участі у змаганнях I та II етапів Спартакіади допускаються учні, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи. Для участі у

фінальних змаганнях команди від групи в головну суддівську колегію подається заявка, підписана майстром в/н.

6. Календар змагань Спартакіади училища (як зразок)

№ за/п	Види спорту	Склад команди		Термін проведення	Відповідальні за проведення
		Д	Х		
1.	Легкоатлетичний крос			жовтень	
2.	Футбол(міні-футбол)			жовтень	
3.	Настільний теніс			листопад	
4.	Волейбол			грудень	
5.	Баскетбол			лютий	
6.	Гирьовий спорт			березень	
7.	Легка атлетика			квітень	

7. Умови визначення переможців

Загальнокомандне місце у Спартакіаді визначається на кожному курсі окремо за найменшою кількістю очок: за зайняте І місце в кожному виді спорту група отримує 1 очко, за ІІ – 2 очка і т.д.

При однаковій сумі у двох або більше команд перевагу має група, яка отримала кращі показники в окремих видах (більше перших, других і т.д. місць).

8. Нагородження переможців

Команди-переможці з видів спорту у своїй групі нагороджуються грамотами, учні – грамотами і медалями.

Групи – переможці та призери Спартакіади на своїх курсах нагороджуються спортивними кубками і грамотами.

План
роботи фізкультурно-спортивного клубу «Старт»
у 20__ - 20__ навчальному році

№ за/п	Найменування заходів	Термін проведення	Відповідальний за виконання
<i>I. Організаційна робота</i>			
1.	Розробити і затвердити план спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи на навчальний рік	до 25.08	
2.	Провести вибори фізоргів класів	до 15.09	Класні керівники
3.	Скласти і затвердити розклад роботи спортивних секцій, організувати їх роботу	до 20.09	Керівник, викладачі фізкультури
4.	Провести збори фізкультурно-спортивного клубу: - довибори членів ради спортивного клубу; - скласти план роботи спортивного клубу та план засідань ради спортивного клубу.	до 01.10 до 15.09	Заступник директора з навчально-виховної роботи
5.	Забезпечити висвітлення спортивно-масових заходів у школі (стінні газети, фотомонтаж, стенди).	протягом року	Рада спортивного клубу
6.	Підготувати суддівські бригади для проведення змагань Спартакіади училища із кросу, легкої атлетики, футболу, баскетболу, плавання, гімнастики.	вересень листопад лютий квітень	Керівник, викладачі фізкультури
<i>II. Спортивно-масова робота</i>			
1.	Провести Спартакіаду спортивного клубу з таких видів: а) легка атлетика; б) крос; в) баскетбол; г) плавання; д) футбол.	згідно Положення та Календаря змагань	Рада спортивного клубу
2.	Забезпечити участь команд училища у Спартакіаді ПТНЗ (міська, обласна)	згідно з Положенням	Керівник, викладачі фізкультури
3.	Забезпечити участь учнів ПТНЗ в міських днях здоров'я: - із кросу; - із лижних перегонів; - зі спортивного орієнтування.	вересень лютий квітень	Керівник, викладачі фізкультури
4.	Організувати та провести дні здоров'я	червень травень	Рада спортивного клубу, класні керівники
5.	Організувати та провести спортивні свята: а) відкриття Спартакіади училища; б) свято «Баскетбол-шоу»; в) спортивні вечори учнів.	вересень грудень грудень березень	Заступник директора з навчально-виховної роботи, керівник, викладачі фізкультури.

		лютий	Рада спортивного клубу
6.	Провести спортивні вікторини: а) із футболу; б) з історії Олімпійських ігор; в) «Спортивна історія Сумщини».	жовтень березень січень	Керівник, викладачі фізкультури та рада спортивного клубу
7.	Організувати прийом заліків з державного тестування від учнів.	травень	Комісія з державного тестування
8.	Провести урочисте відкриття Спартакіади училища.	вересень	Адміністрація, вчителі
9.	Проведення засідань ради спортивного клубу	1 раз на місяць	Голова спортивного клубу
10.	Участь збірних команд ПТНЗ у змаганнях XII міської Спартакіади	згідно Положення	Адміністрація, вчителі
11.	Участь спортсменів ПТНЗ в міських днях здоров'я	згідно з Календарем	Керівник, викладачі фізкультури, рада спортивного клубу
III. Методична робота			
1.	Розробити й затвердити план роботи методичної комісії на 200__ - 200__ н.р.	до 25.08	Голова методичного об'єднання
2.	Ознайомлення з досвідом роботи кращих педагогів із фізичного виховання міста та області (відвідування уроків, позакласних заходів)	протягом року	Голова методичного об'єднання, керівник, викладачі фізкультури
3.	Участь у засіданні міських методичних об'єднань	За планом	Голова методичного об'єднання.
IV. Фінансово-господарська діяльність			
1.	Обновити наочність «Спортивне життя училища»	до 01.12	Адміністрація спільно з керівником, викладачами фізкультури
2.	Розробити план удосконалення матеріально-технічної бази із фізичної культури та спорту	Вересень	Адміністрація спільно з керівником, викладачами фізкультури
3.	Продовжити роботу по залученню спонсорів та благодійних фондів.	Постійно	Педагогічні працівники
4.	Провести річну інвентаризацію основних засобів.		Відповідальні вчителі
5.	Провести поточний ремонт приміщень.	За планом роботи школи	Адміністрація спільно з керівником, викладачами фізкультури

Рада спортивного клубу

VI. Козацька наснага

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАКАЗ

29.02.2016

м. Київ

№ 194

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України
16 травня 2016 р. за № 721/28851

**Про затвердження Положення про Всеукраїнські спортивні ігри
серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України
«Козацька наснага»**

Відповідно до [Указу Президента України від 25 червня 2013 року № 344 "Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року"](#), підпунктів 83 - 85 пункту 4 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого [постановою Кабінету Міністрів України від 06 жовтня 2014 року № 630](#), та з метою забезпечення фізичного, морально-духовного, культурного розвитку людини, формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності, зміцнення здоров'я, виховання учнівської молоді на традиціях українського народу та збільшення рухової активності учнів

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити Положення про Всеукраїнські спортивні ігри серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України «Козацька наснага» (далі - Положення), що додається.
2. Запровадити з 2016/2017 навчального року у професійно-технічних навчальних закладах України Всеукраїнські спортивні ігри «Козацька наснага».
3. Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (Мельник М. Г.) подати цей наказ на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.
4. Департаментам (управлінням) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій спільно з обласними та Київським міським відділеннями (філіями) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України забезпечити впровадження Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України «Козацька наснага» відповідно до Положення.
5. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.
6. Контроль за виконанням наказу покласти на заступника Міністра П.К.Хобзея

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства освіти і науки України
29 лютого 2016 року № 194
Зареєстровано
в Міністерстві юстиції України
16 травня 2016 р. за № 721/28851

ПОЛОЖЕННЯ
про Всеукраїнські спортивні ігри серед учнів професійно-технічних
навчальних закладів України «Козацька наснага»

I. Загальні положення

1. Це Положення визначає порядок організації та проведення Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів «Козацька наснага» (далі - Спортивні ігри) з метою організації змістовного дозвілля, що спрямовано на формування в учнів фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки, ведення активного способу життя та професійної діяльності, підвищення соціальної активності та залучення учнів до занять фізичною культурою, а також з метою пропаганди здорового способу життя.

2. Основними завданнями Спортивних ігор є:

виховання в учнів поваги до народних звичаїв, традицій, національних цінностей Українського народу;

створення умов для належного рівня підготовки учнів до військової служби,

виховання патріотичних почуттів серед учнівської молоді, громадянської відповідальності;

підтримання оптимального рівня фізичного розвитку та збільшення рухової активності учнів;

формування стійких мотивацій до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

II. Строки проведення Спортивних ігор

Спортивні ігри проводяться щороку у три етапи:

I етап - у професійно-технічних навчальних закладах (жовтень - грудень);

II етап - в областях, місті Києві (січень - березень);

III етап - фінальний (травень - червень).

III. Організація проведення Спортивних ігор

1. Організація проведення Спортивних ігор покладається на Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (далі - Комітет).

Безпосереднє проведення Спортивних ігор покладається на головну суддівську колегію, склад якої затверджується Міністерством освіти і науки України за поданням Комітету.

2. Керівництво проведенням етапів Спортивних ігор здійснюють:
на I етапі - керівники професійно-технічних навчальних закладів;
на II етапі - департаменти (управління) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій спільно з обласними та Київським міським відділеннями (філіями) Комітету;
на III етапі - Комітет.

3. До складу суддівських колегій різних етапів включаються представники структурних підрозділів освіти і науки, відділень (філій) Комітету, громадських організацій освітньої та фізкультурно-спортивної спрямованості (за їх згодою).

IV. Учасники Спортивних ігор

1. У Спортивних іграх беруть участь збірні команди професійно-технічних навчальних закладів, до складу яких входять:

учні (юнаки) віком до 19 років, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи, - 8 осіб (відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої [наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20 липня 2009 № 518/674](#), зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 року за № 773/16789 (далі - Інструкція));
керівник фізичного виховання - 1 особа;
представник - 1 особа.

2. Залежно від етапу змагань у Спортивних іграх беруть участь:

у I етапі - учні професійно-технічного навчального закладу.

Учні, які відповідно до [Інструкції](#) за станом здоров'я відносяться до підготовчої та спеціальної медичної груп, можуть залучатися як судді або помічники;

у II етапі - збірні команди професійно-технічних навчальних закладів;

у III (фінальному) етапі - збірні команди професійно-технічних навчальних закладів, які перемогли у II етапі.

V. Програма Спортивних ігор

1. Характер змагань особисто-командний.

2. До програми Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага" (додаток 1) входять такі змагання та конкурс:

втеча полоненого з неволі - 8 учасників;

сильніша рука (армспорт) - 3 учасники;

підтягування у висі - 3 учасники;

змагання з гирями (поштовх) - 2 учасники;

перетягування каната - 8 учасників;
піднімання козака - 5 учасників;
боротьба на пасках - 3 учасники;
метання довбні - 8 учасників;
естафета "Герць козацьких джур" - передача козацького пакета - 8 учасників;
конкурс "Козацькому роду нема переводу" - 8 учасників.

3. Учасники змагань з:

підтягування у висі - не беруть участь у армспорті та поштовху;
поштовху - не беруть участь у армспорті та підтягуванні у висі;
армспорту - не беруть участь в підтягуванні у висі та поштовху;
боротьби на пасках - не можуть брати участь у підніманні козака;
піднімання козака - не беруть участь у боротьбі на пасках.

4. Учасники III етапу повинні мати при собі:

документ, що посвідчує особу;
учнівський квиток;
страховий поліс (за наявності).

VI. Порядок і строк подання заявок

1. За результатами змагань, проведених на I етапі Спортивних ігор, складається протокол змагань Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага" (додаток 2).

Професійно-технічний навчальний заклад направляє заявку на участь у Всеукраїнських спортивних іграх серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага" (додаток 3) та підсумковий протокол змагань I етапу Всеукраїнських спортивних іграх серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага" (додаток 4) до відділу освіти і науки.

2. Обласні, Київська міська головні суддівські колегії за результатами II етапу направляють до 01 квітня поточного навчального року на кожного переможця - учасника III етапу до Комітету за місцезнаходженням: 01054 м. Київ, вул. Дмитрівська, 46 (або на електронну адресу kfvs2@ukr.net), такі матеріали:

заявку на участь у Всеукраїнських спортивних іграх серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага";

підсумковий протокол змагань I етапу Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага";

підсумковий протокол змагань II етапу Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України "Козацька наснага" (додаток 5);

згоду учнів на обробку їх персональних даних;

копію документа про присвоєння реєстраційного номера облікової картки платника податків або відомості про серію та номер паспорта (для фізичних осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків та повідомили про це відповідний контролюючий орган і мають відмітку у паспорті).

Документ, що посвідчує особу, кожний учасник пред'являє особисто.

VII. Визначення та нагородження переможців Спортивних ігор

1. Команда-переможець у кожному змаганні визначається за сумою результатів усіх учасників. Якщо у команди немає заліку, додається найнижчий результат серед усіх учасників змагань.

2. Переможці в особистих змаганнях визначаються за найбільшою сумою очок.

3. Переможці в командних змаганнях визначаються за найменшою сумою зайнятих особистих місць учасників від команди.

У разі однакової суми місць у двох та більше команд перемога надається тій команді, у якої більше I, II, III тощо особистих місць.

4. Загальнокомандне місце визначається за найменшою сумою місць, набраних командою в усіх видах програми. Якщо сума місць у двох або більше команд однакова, перевага надається команді, яка має більше I, II, III тощо місць. У разі рівності і цього показника перевага надається тій команді, яка має більше I, II, III тощо місць в особистому заліку.

5. Команда-переможець і призери III етапу у загальному заліку нагороджуються кубками, медалями та дипломами, представники команд - дипломами Комітету.

VIII. Фінансові витрати

Витрати на організацію і проведення Спортивних ігор здійснюються за рахунок коштів із джерел, не заборонених чинним законодавством.

**Директор департаменту
професійно-технічної освіти
Міністерства освіти і науки України
Голова Комітету з фізичного
виховання та спорту Міністерства
освіти і науки України**

В. В. Супрун

М. Г. Мельник

Програма
Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних
закладів України «Козацька наснага»

1. Втеча полоненого з неволі

Обладнання:

секундоміри, що фіксують десяті частки секунди;
бігова доріжка завдовжки 25 м.

Зміст змагання:

склад команди - 8 учасників. Рух починається за сигналом судді. Стрибки поштовхом двох ніг. Представники кожної команди по одному із зв'язаними ногами стрибками долають дистанцію.

Перемагає команда, яка показала найменший час.

2. Сильніша рука (армспорт)

Обладнання:

стіл для армспорту.

Зміст змагання:

склад команди - 3 учасники. Змагання проводяться за спеціальним столом для армспорту відповідно до правил змагань з армспорту.

3. Підтягування у висі

Обладнання:

стандартна перекладина діаметром 3,2 см;
мата.

Зміст змагання:

склад команди - 3 учасники. Змагання проводиться з вихідного положення вису хватом зверху, руки на ширині плечей. Учаснику дозволяється лише один підхід до перекладины. Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, забороняється подальший рух на руках по перекладині. Змагання припиняється, якщо учасник робить зупинку на 5 і більше секунд або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

4. Змагання з гирями (поштовх)

Обладнання:

гирі 24 кг - 2 шт. (поштовх двох гир).

Зміст змагання:

склад команди - 2 учасники. Змагання проводяться відповідно до Правил змагань з гирьового спорту, затверджених [наказом Міністерства молоді та спорту України від 08 липня 2013 року № 27](#), зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 25 липня 2013 року за № 1253/23785.

5. Перетягування каната

Обладнання:

неслизька поверхня майданчика з трьома лініями;

канат з трьома мітками.

Зміст змагання:

дві команди по 8 учасників. Суддя утримує канат так, щоб мітка посередині каната знаходилась над лінією розподілу майданчика. За сигналом суддя відпускає канат і відходить вбік. Перемагає команда, яка перетягнула канат на свій бік (3 м).

Змагання проводяться за олімпійською системою з розподілом усіх місць відповідно до правил змагань з перетягування каната (1 спроба - 3 хв.).

6. Піднімання козака

Місце проведення:

спортивний майданчик або інша рівна поверхня, розмір якої дає змогу провести змагання.

Обладнання:

5 списів (метрових).

Зміст змагання:

учасники двох команд (по 5 осіб) одночасно сідають на землю один проти одного, впираючись підшвами прямих ніг, тримаючи спис в прямих руках перед собою. За сигналом учасники тягнуть спис на себе, намагаючись підняти свого суперника. Дозволяється тягти спис тільки на себе і не робити ривків вбік або вгору. Той, хто підняв свого суперника, одержує очко.

Команда, яка набрала більше очок, вважається переможцем.

Змагання проводяться за олімпійською системою.

7. Боротьба на пасках

Обладнання:

килим;

міцні паски.

Зміст змагання:

склад команди - 3 учасники. Боротьба на пасках до перемоги:

коли один з борців опинився поза колом килима;
коли один з борців відірвав суперника від килима;
коли один з борців кинув іншого на спину.

Якщо протягом 2 хв. переможця не визначено, поразка зараховується обом учасникам.

Змагання між командами проводяться за олімпійською системою з урахуванням усіх місць.

8. Метання довбні

Обладнання:

спортивний майданчик;

гиря або довбня 24 кг.

Зміст змагання:

склад команди - 8 учасників. На спортивному майданчику креслять лінію, від якої учасники виконують метання довбні, розмахуючи між ногами. Довбню метають з місця. Кожному учаснику змагань надається 1 спроба. Якщо учасник заступив за лінію, спроба не зараховується.

Сума результатів усіх 8 учасників.

9. Естафета "Герць козацьких джур" - передача козацького пакета

Етапи естафети:

1 етап - 50 м - біг;

2 етап - 50 м - перестрибування через паркан;

3 етап - 50 м - пересування вперед в упорі присівши руки позаду;

4 етап - 50 м - подолання перешкод;

5 етап - 50 м - перенесення товариша за спиною;

6 етап - 50 м - стрибки у мішках;

7 етап - 50 м - перенесення ваги (біг з вагою - медицинболи по 5 кг);

8 етап - 50 м - доставка пакета.

Зміст естафети:

біг - біг по прямій з високого старту;

перестрибування через паркан - на доріжці через кожні 5 м встановлюються перешкоди заввишки 60 см в кількості 6 шт. Перша перешкода встановлюється на відстані 10 м від лінії старту;

пересування вперед в упорі присівши руки позаду - на доріжці учасники стоять у вихідному положенні в упорі присівши руки позаду, після передачі естафети починають рух вперед;

подолання перешкод - на доріжці через кожні 5 м встановлюються перешкоди заввишки 60 см в кількості 6 шт. Перша перешкода встановлюється на відстані 10 м від лінії старту. Учасник долає перешкоди по черзі над/під перешкодою;

перенесення товариша за спиною - беруть участь 2 учасники, один з яких є учасником попередньої естафети. Після передачі естафети учасник попередньої застрибує на спину учаснику, який стоїть на старті, після чого розпочинається біг;

стрибки у мішках - учасник долає відстань етапу стрибками в мішку;

перенесення вантажу - біг з медицинболами вагою 5 кг в обох руках;

доставка пакета - учасник долає відстань етапу з пакетом (конвертом) в руках, доставляючи його на фініш;

учасник команди наступного етапу розпочинає рух після того, як учасник команди з попереднього етапу перетне лінію межі його етапу (за порушення цієї вимоги команда штрафується 0,1 с за кожне порушення).

10. Конкурс "Козацькому роду нема переводу"

Обладнання:

намет;

казан, харчі для приготування кулішу.

Зміст конкурсу:

кожна команда має встановити намет, розпалити вогнище, зварити куліш, підготуватись до конкурсу (символіка, пісня).

Конкурс проводиться без оцінювання.

Умови проведення Спортивних ігор у 2017 році

У Спортивних іграх беруть участь збірні команди професійно-технічних навчальних закладів області, до складу яких входять учні (юнаки) віком до 19 років (8 осіб), керівник фізичного виховання – 1 особа, представник – 1 особа.

I етап – учні професійно-технічного навчального закладу.

II етап – збірні команди професійно-технічних навчальних закладів;

III (фінальний) етап – збірні команди професійно-технічних навчальних закладів області.

Змагання проводяться за Олімпійською системою (Переможець залишається в групі «А», переможений переходить у групу «Б») відповідно до правил змагань.

До програми Всеукраїнських спортивних ігор серед учнів професійно-технічних навчальних закладів України «Козацька наснага» входять такі змагання та конкурси:

втеча полоненого з неволі;

сильніша рука (армспорт) – абсолютна першість без вагових категорій;

підтягування у висі;

змагання з гирями (поштовх) – абсолютна першість без вагових категорій, залік за кількістю поштовхів;

перетягування каната – олімпійська система;

піднімання козака;

боротьба на пасках – дозволяється виштовх або відрив від килима. Кидки забороняються;

метання довбні – при заступі за лінію спроба не зараховується;

естафета «Герць козацьких джур» – передача козацького пакета – перший і восьмий етапи 50 м, другий – сьомий етапи 30 м;

конкурс «Козацькому роду нема переводу».

Фінансові витрати на підготовку та проведення I етапу здійснюються за рахунок коштів навчальних закладів.

II етап – за рахунок коштів місцевих бюджетів, спеціального фонду навчальних закладів та інших організацій що відряджають.

III етап - витрати пов'язані з організацією та проведенням фінальних змагань, оренда спортивних споруд та автотранспорту, проїзд, добові в дорозі, проживання та харчування суддів, проживання учасників та представників, придбання нагородної атрибутики, канцелярських товарів - за рахунок Комітету.

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно - видовищних заходів» відповідальність за підготовку спортивних споруд та дотримання правил безпеки під час проведення змагань покладається на директора спортивної бази, керівника територіального відділення (філії)

Комітету та головного суддю змагань.

Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення змагань, тягне за собою відповідальність, передбачену законодавством України.

Медичне забезпечення змагань проводиться відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 17.06.2014 № 401, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 7 липня 2014 р. за № 746/25523 «Про систему надання лікарсько-фізкультурної допомоги в Україні».

Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України і Головній суддівській колегії у разі потреби надається право на зміну термінів і місць проведення Спортивних ігор.

VII. Оцінювання фізичної підготовленості

КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ

ПОСТАНОВА

від 9 грудня 2015 р. № 1045

Київ

Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Кабінет Міністрів України **постановляє:**

1. Затвердити Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, що додається.

2. Міністерству молоді та спорту, Міністерству освіти і науки, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони, Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям:

розробити протягом 2016 року тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

забезпечити починаючи з 2017 року проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

3. Міністерству освіти і науки, Міністерству внутрішніх справ, Міністерству оборони, Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям подавати щороку до 1 грудня Міністерству молоді та спорту інформацію про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України для її узагальнення та подання до 30 грудня Кабінетові Міністрів України.

4. Міністерству молоді та спорту здійснювати координацію заходів центральних та місцевих органів виконавчої влади щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Прем'єр-міністр України

А. ЯЦЕНЮК

Інд. 73

ЗАТВЕРДЖЕНО

постановою Кабінету Міністрів України
від 9 грудня 2015 р. № 1045

ПОРЯДОК
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості населення України

1. Цей Порядок визначає механізм проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі – щорічне оцінювання).

2. Метою щорічного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

3. Основними завданнями щорічного оцінювання є:
визначення рівня фізичної підготовленості населення України;
сприяння розвитку фізичної культури серед населення України;
формування у населення України потреби в руховій активності;
спрямування діяльності навчальних закладів, зокрема, на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості населення України;

надання можливості населенню України самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості;

сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України, підвищення рівня заінтересованості до служби у Збройних Силах, готовності до захисту Вітчизни;

сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання різних вікових груп.

4. Проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності, особового складу Збройних Сил та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб, є обов'язковим.

5. Щорічне оцінювання для громадян України, іноземців та осіб без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах, проводиться на добровільних засадах.

6. Щорічне оцінювання проводиться у травні. Може бути встановлено інший строк проведення щорічного оцінювання з урахуванням особливостей діяльності центральних та місцевих органів виконавчої влади, підприємств, установ, організацій.

7. Громадяни України, іноземці та особи без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах, які не взяли участі в щорічному

оцінюванні в установлений строк з поважних причин, можуть пройти його в інший строк, визначений відповідними центральними та місцевими органами виконавчої влади, підприємствами, установами, організаціями.

8. Щорічне оцінювання є підставою для порівняння показників фізичної підготовленості різних груп населення України з показниками фізичної підготовленості населення інших держав, зокрема країн євроатлантичного простору.

9. Щорічне оцінювання проводиться згідно з відповідними тестами і нормативами.

10. Порядок проведення щорічного оцінювання в центральному та місцевому органі виконавчої влади, на підприємстві, в установі, організації визначається керівником такого органу, підприємства, установи, організації з урахуванням положень цього Порядку і затверджується наказом або іншим розпорядчим документом.

11. Щорічне оцінювання проводиться безоплатно.

12. До щорічного оцінювання допускаються особи, які пройшли медичне обстеження, допущені до нього лікарем та ознайомлені з вимогами заходів безпеки.

13. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, підприємства, установи, організації для посилення мотивації проходження щорічного оцінювання можуть відзначати своїх працівників, членів, учнівську та студентську молодь відомчими відзнаками чи використовувати інші методи заохочення в установленому законодавством порядку.

14. Відповідальність за підготовку та організацію проведення щорічного оцінювання несуть керівники центральних та місцевих органів виконавчої влади, підприємств, установ, організацій.

15. До початку проведення щорічного оцінювання керівники центральних та місцевих органів виконавчої влади, підприємств, установ, організацій повинні ознайомити осіб, які залучаються до щорічного оцінювання, з порядком його проведення.

16. Керівники центральних та місцевих органів виконавчої влади, підприємств, установ, організацій затверджують склад комісій з питань проведення щорічного оцінювання, до якого включаються фахівці відповідної сфери діяльності та/або підприємства, установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичні спеціалісти, а також представники інститутів громадянського суспільства, зокрема учасники антитерористичної операції, волонтери.

Комісії можуть готувати за результатами щорічного оцінювання рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості різних груп населення України.

17. Щорічне оцінювання проводиться в належних санітарно-гігієнічних та інших умовах.

18. Керівництво і контроль за підготовкою і проведенням щорічного оцінювання здійснюються відповідними центральними та місцевими органами виконавчої влади.

19. Керівники підприємств, установ, організацій, які належать до сфери управління відповідних центральних та місцевих органів виконавчої влади, подають в установленому порядку інформацію про проведення щорічного оцінювання органів управління.

20. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, підприємства, установи, організації сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості населення України.



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

15.12.2016 № 4665

Зареєстровано у Міністерстві
юстиції України
10 лютого 2017 р. за № 195/30063

Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року [№ 1045](#) "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" та з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити такі, що додаються:

Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;

Інструкцію про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

2. Коригування тестів і нормативів здійснюється за потреби, але не раніше завершення проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

3. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту подати цей наказ в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.

4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра молоді та спорту України відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

Міністр

молоді та спорту України

І.О. Жданов

ПОГОДЖЕНО:

Міністр освіти і науки України

Л. М. Гриневич

Міністр оборони України, генерал армії України

С. Т. Полторак

Міністр внутрішніх справ України

А. Б. Аваков

Міністр інфраструктури України

В. Омелян

В.о. Міністра охорони здоров'я України

У. Супрун

Голова Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України

Л. О. Євдоченко

Перший заступник Голови Служби безпеки України

П. Демчина

Т.в.о. Голови Служби зовнішньої розвідки України

І. П. Разінков

Т.в.о. Начальника Управління державної охорони України

В. А. Дахновський

ТЕСТИ І НОРМАТИВИ
для проведення щорічного оцінювання фізичної
підготовленості населення України
Учні молодшого шкільного віку (10 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	1000	800	560	500
		ж	900	700	500	450
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	6	5	4	3
			155	140	125	115
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	11	10	7	5
			145	135	120	110
3	Біг на 30 м, с	ч	5,6	6,1	6,6	7,0
		ж	5,9	6,4	6,9	7,3
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	11,3	12,0	12,5	13,0
		ж	12,0	12,6	13,0	13,5
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	7	6	4	2
		ж	11	9	7	4

Учні середнього шкільного віку (11 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг без урахування часу, м	ч	1100	1000	700	600
		ж	1000	800	550	500
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	7	6	5	4
			170	150	140	130
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	12	11	9	6
			155	145	130	120
3	Біг на 30 м, с	ч	5,5	6,0	6,4	6,6
		ж	5,6	6,3	6,8	7,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	11,0	11,5	12,0	12,6
		ж	11,6	12,2	12,8	13,3
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	8	7	5	3
		ж	12	10	7	4

Учні середнього шкільного віку (12 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1000 м, хв.	ч	5,2	5,6	5,8	6,3
		ж	5,3	5,5	5,7	6,7
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	8	7	6	5
			180	165	145	135
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	13	12	10	7
			165	150	135	125
3	Біг на 30 м, с	ч	5,2	5,7	6,1	6,3
		ж	5,5	6,0	6,4	6,8
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	10,5	11,1	11,7	12,3
		ж	11,4	11,9	12,5	13,1
5	Нахил тулуба вперед з положення	ч	9	8	6	3

сидячи, см	ж	13	11	8	4
------------	---	----	----	---	---

Учні середнього шкільного віку (13 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1500 м, хв., 1000 м, хв.	ч	6,45	7,2	8,02	8,5
		ж	5,05	5,3	5,58	6,05
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	9	8	7	6
			185	170	155	145
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	17	15	12	8
			170	155	145	135
3	Біг на 60 м, с	ч	9,0	10,4	10,8	11,2
		ж	10,0	10,8	11,3	11,6
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	10,2	10,8	11,3	12,0
		ж	11,1	11,4	11,9	12,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	4
		ж	14	12	9	5

Учні середнього шкільного віку (14 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 1500 м, хв., 1000 м, хв.	ч	6,25	6,58	7,15	7,3
		ж	4,55	5,25	5,45	6,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	10	9	8	7
			200	185	170	155
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	18	16	13	9
			180	165	155	145
3	Біг на 60 м, с	ч	9,1	10,0	10,8	11,2
		ж	9,9	10,8	11,0	11,4
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	10,2	10,5	11,0	11,6
		ж	10,9	11,2	11,8	12,1
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	4
		ж	15	13	10	6

Учні середнього шкільного віку (15 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв.	ч	9,0	9,3	9,55	10,2
		ж	7,45	8,3	9,0	9,15
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	11	10	9	8
			220	200	180	170
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	19	17	14	10
			185	170	160	150
3	Біг на 60 м, с	ч	8,6	9,8	10,0	10,4
		ж	9,6	10,6	11,0	11,2
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,7	10,3	10,8	11,2
		ж	10,8	11,2	11,8	12,0
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	11	9	7	5
		ж	16	14	11	7

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (16 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв.	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
		ж	7,3	8,0	8,48	9,0

2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	12	11	10	9
			240	220	200	180
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	20	18	15	11
			190	175	165	155
3	Біг на 100 м, с	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
		ж	16,0	16,5	17,4	18,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,4	10,0	10,5	11,0
		ж	10,8	11,0	11,5	11,9
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	5
		ж	19	17	15	8

Учні старшого шкільного віку, слухачі навчальних закладів, що надають повну загальну середню освіту (17 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Здобувачі вищої освіти (18-20 років)
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Директор департаменту
фізичної культури
та неолімпійських видів спорту**

**М.В. Бідний
ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства молоді
та спорту України
15.12.2016 № 4665**

ІНСТРУКЦІЯ про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

І. Організація проведення тестування

1. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

2. Категорії осіб (далі - учасники), для яких проходження тестування є обов'язковим, визначено пунктом 4 Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (далі - Постанова).

3. Порядок проведення тестування в центральних та місцевих органах виконавчої влади, в навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях визначається згідно з вимогами пункту 10 Постанови.

4. Графік проведення тестування затверджується керівниками центральних та місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів, підприємств, установ, організацій та розміщується на веб-сайтах.

5. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, навчальні заклади, підприємства, установи, організації розміщують на своїх веб-сайтах за 14 днів до дня проведення тестування перелік місць його проведення із зазначенням видів тестів і нормативів.

6. Проведення тестування у військових ліцях та ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється відповідно до навчальних програм з фізичної культури та з предмета "Захист Вітчизни", рекомендованих або затверджених Міністерством освіти і науки України.

7. Проведення тестування допризовної молоді здійснюється відповідно до вимог навчальних програм з фізичної культури та з предмета "Захист Вітчизни" для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, рекомендованих Міністерством освіти і науки України.

8. Навчальні заклади, підприємства, установи, організації складають колективну заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (далі - заявка) за формою, наведеною у додатку 1 до цієї Інструкції, та подають своїм керівникам для формування єдиного списку учасників.

9. Учасники, для яких бажання пройти тестування є добровільним, направляють до місцевих органів виконавчої влади за місцем проживання заявку на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості

населення України особисто, поштою або електронною поштою за формою, наведеною у [додатку 2](#) до цієї Інструкції.

10. У заявці зазначаються:

прізвище, ім'я, по батькові (за наявності);
стать;
дата народження;
документ, що посвідчує особу (серія, номер);
місце проживання;
контактний телефон, адреса електронної пошти;
основне місце навчання, роботи (за наявності);
спортивне звання (за наявності);
спортивний розряд (за наявності);
перелік обраних видів тестів.

До заявки додаються:

копія документа, що посвідчує особу;
форма первинної облікової документації [№ 086-1/о](#) "Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду", затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 серпня 2010 року № 682, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 10 вересня 2010 року за № 794/18089 (далі - довідка), та/або форма первинної облікової документації [№ 027/о](#) "Виписка із медичної карти амбулаторного (стаціонарного) хворого", затверджена наказом Міністерства охорони здоров'я України від 14 лютого 2012 року № 110, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 28 квітня 2012 року за № 661/20974 (далі - виписка);

згода на обробку персональних даних.

11. Центральні та місцеві органи виконавчої влади, навчальні заклади, підприємства, установи, організації приймають особисті та колективні заявки і формують єдиний список учасників.

12. Керівники центральних та місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів, підприємств, установ, організацій у день проведення тестування допускають учасників до його проходження за наявності документа, що посвідчує особу, а також довідки та/або виписки.

13. До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

14. Після допуску учасника до проходження тестування його реєструють із присвоєнням відповідного номера.

15. Учасники тестування враховуються тільки один раз (за місцем роботи, або навчання, або проживання).

16. Учасник не допускається до проходження тестування (припиняє проходження тестування) у таких випадках:

надання неповних даних у заявці на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;
неподання документів, зазначених у пункті 10 цього розділу;
погіршення його фізичного стану до початку або в момент виконання комплексу тестів.

17. До початку проведення тестування учасників ознайомлюють з метою, умовами та порядком проведення тестування, вимогами правил безпеки.

18. Система тестування для категорій учасників складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність, гнучкість.

19. Види тестів і нормативів включають:

1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини;

2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

20. Тестування проводиться протягом двох днів: перший день - на швидкість, силу ніг і витривалість; другий день - на силу рук, силу м'язів тулуба, спритність, гнучкість.

21. Тестування може виконуватись в іншій послідовності, якщо це не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів.

Тестування не може проводитись протягом одного дня. Якщо через виняткові обставини тестування проводиться протягом одного дня, послідовність видів тестів залишається такою самою, що й при дводенному тестуванні. При цьому тест на витривалість виконується останнім.

22. Проведення тестування у вигляді змагань забезпечує надійність результатів.

23. Учасники, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті із шипами.

24. У разі погіршення погодних умов тестування не проводиться.

25. Тестування за видами випробувань проводять судді під контролем комісій з питань проведення щорічного оцінювання, що складаються з представників відповідної сфери діяльності та/або підприємства, установи, організації сфери фізичної культури і спорту, медичних спеціалістів, а також представників інститутів громадянського суспільства, зокрема учасників антитерористичної операції, волонтерів (за згодою).

26. Медичний огляд для допуску до проходження тестування здійснюється медичними працівниками з урахуванням результатів медичних оглядів - профілактичних, диспансерних, попередніх або періодичних.

27. У місці проведення тестування центральними та місцевими органами виконавчої влади, підприємствами, установами, організаціями формується медичний пункт або забезпечується чергування бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

28. Надання медичної допомоги під час проходження тестування включає:

визначення стану здоров'я до виконання нормативів;
надання екстреної (швидкої) медичної допомоги.

II. Виконання тестів

1. Біг на середні та довгі дистанції, рівномірний біг без урахування часу:
рівномірний біг та біг на середні та довгі дистанції проводяться на біговій доріжці стадіону або будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою "На старт!" учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш!" з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Для учнів 10-11 років проводиться біг у рівномірному темпі без урахування часу з метою подальшого розвитку витривалості та стійкості до помірних навантажень.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;

порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги";

відсутності фіксації ВП;

почергового розгинання рук;

відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);

розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

3. Підтягування на перекладині:

перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);

відсутності фіксації ВП;

почергового згинання рук;

розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

4. Підтягування у висі лежачи:

підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги складають пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф перекладини. Після чого, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги склали пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

З ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище грифа поперечини, потім опускається у вис і, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання випробування (тесту).

Спроба не зараховується у разі:

підтягування з ривками або з прогином тулуба;

підборіддя не піднялося вище грифа поперечини;

відсутність фіксації ВП;

почергове згинання рук.

5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.:

піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:
відсутності торкання ліктями стегон (колін);
відсутності торкання лопатками мати;
пальці розімкнуті із "замка";
зміщення таза.

6. Стрибок у довжину з місця:

стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення з взуттям. Учасник приймає ВП: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

Спроба не зараховується у разі:
заступання за лінію відштовхування або торкання до неї;
виконання відштовхування з попереднього підскоку;
позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

7. Ривок гирі:

для виконання тесту використовуються гирі вагою 16 кг. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гирі правою і лівою руками.

Тест проводиться на помості або будь-якому майданчику розміром 2 x 2 м. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє спортивним суддям визначати випрямлення працюючої руки.

Ривок гирі виконується в один прийом спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом піднімає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Працююча рука, нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути зроблений один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замаху.

Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання другою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше 5 с. Під час проведення тестування суддя зараховує кожний правильно виконаний підйом після фіксації гирі не менше ніж на 0,5 с.

Тестування припиняється у разі:

використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гирі, в тому числі гімнастичних накладок;

наданні собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб;
встановлення гирі на голову, плече, груди, ногу або поміст;
виходу за межі помосту.

Спроба не зараховується у разі:

дожимання гирі;

торкання вільною рукою ніг, тулуба, гирі, руки, що виконує випробування (тест).

8. Присід:

присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності:

ВП стоячи, ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;

спина рівна, руки складені на грудях;

присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

9. Біг на 30 м, 60 м, 100 м:

біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 30 м виконується з високого старту, біг на 60 і 100 м - з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою "На старт!" стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

10. Човниковий біг 4 x 9 м:

човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 x 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.

Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Спроба не зараховується у разі:
якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;
якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

11. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-".

Спроба не зараховується у разі:
згинання ніг у колінах;
утримання результату пальцями однієї руки;
відсутності утримання результату протягом 2 с.

12. Для учасників віком від 21 до 70 років зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (далі - ІМТ).

ІМТ дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою $I = m/h^{-2}$, де m - маса тіла (кг), h - зріст (м), і вимірюється в $кг/м^{-2}$.

Наприклад, маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює: $ІМТ = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$.

ІМТ визначає додатковий показник формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

III. Оформлення результатів проведення тестування

1. Після кожного виду тестів суддя повідомляє учасникам результати тестування.

2. Результати тестування учасників заносяться до відомостей проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у [додатку 3](#) до цієї Інструкції.

3. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 10 до 20 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір.

4. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за ІМТ.

5. Підсумкові оцінки тестування порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді (8-20 років) та шкалою результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку (21-70 років) за формою, наведеною у [додатку 4](#) до цієї Інструкції.

6. За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

7. Після завершення тестування навчальні заклади, підприємства, установи, організації подають своєму органу управління інформацію про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно з [пунктом 19](#) Постанови за формою, наведеною у [додатку 5](#) до цієї Інструкції.

8. За результатами тестування органи, визначені [Постановою](#), складають зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за формою, наведеною у [додатку 6](#) до цієї Інструкції, та подають його Мінмолодьспорту у строк, визначений [пунктом 3](#) Постанови.

Директор департаменту
фізичної культури
та неолімпійських видів спорту

М.В. Бідний

{Додатки 1-6 до Інструкції}



**Сумська обласна державна адміністрація
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
НАКАЗ**

15.05.2017

м. Суми

№ 311-ОД

Про проведення щорічного
оцінювання фізичної
підготовленості учнівської та
студентської молоді області

На виконання постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», наказу Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 10 лютого 2017 р. за № 195/30063, доручення Віце-прем'єр-міністра України від 17.03.2017 № 9376/1/1-17 до листа Міністерства молоді та спорту України від 07.03.2017 № 282/5.1/17 щодо належної організації та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, листа Міністерства освіти і науки України від 11.05.2017 № 1/9-260 щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді, з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді

НАКАЗУЮ:

1. Управлінням (відділам) освіти (освіти і науки, освіти, молоді та спорту) міських рад, міськвиконкомів, райдержадміністрацій, об'єднаних територіальних громад:

1) Довести до відома загальноосвітніх навчальних закладів умови, порядок та інструкцію про проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості учнівської молоді (далі – оцінювання).

2) Ужити заходів щодо організації та проведення оцінювання в загальноосвітніх навчальних закладах району, міста, громади.

3) Скласти та подати до 28.10.2017 обласному відділенню (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України зведені звіти про результати проведення оцінювання серед учнів усіх типів навчальних закладів.

2. Керівникам вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, професійно-технічних, інтернатних навчальних закладів:

1) Провести оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді відповідно до інструктивно-методичних документів, створити належні та безпечні умови для його проведення.

2) Надати до 20.10.2017 звіт про результати проведеного оцінювання в навчальних закладах згідно з вимогами, визначеними в додатку до листа Міністерства молоді та спорту України від 07.03.2017 № 282/5.1/17.

3. Обласному інституту післядипломної педагогічної освіти (Нікітін Ю.О.):

1) Включити до плану проведення курсів підвищення фахової кваліфікації вчителів фізичної культури питання щодо методики організації та проведення оцінювання фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.

2) Спільно з обласним відділенням (філією) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (Маслов В.Г.) провести обласну нараду з фахівцями фізичного виховання навчальних закладів щодо методики та порядку організації проведення оцінювання.

4. Розмістити на сайтах Департаменту освіти і науки обласної державної адміністрації, Обласного інституту післядипломної педагогічної освіти інформаційно-методичні матеріали про організацію та проведення оцінювання.

5. Обласному відділенню (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (Маслов В.Г.):

1) Довести до відома вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, професійно-технічних навчальних закладів умови, порядок та інструкцію з проведення оцінювання серед учнівської і студентської молоді.

2) Надавати, у межах компетенції, необхідну інформаційну та практичну допомогу закладам та установам системи освіти області щодо проведення оцінювання.

3) Узагальнити інформацію, надану місцевими органами управління освітою, та надіслати її Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

6. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Т.в.о.директора Департаменту
освіти і науки

О.І.Попова

Структура подання інформації про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

Звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України складають:

загальноосвітні, професійно-технічні та вищі навчальні заклади, у тому числі військові ліцеї та заклади з посиленою військово-фізичною підготовкою, та подають органам управління освіти районних, районних у містах Києві та Севастополі державних адміністрацій, виконавчим органам міських рад (далі – органи управління освіти);

органи управління освіти і науки та подають відділенням (філіям) Кримського республіканського, обласних, Київського та Севастопольського міських відділень (філій) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти та науки України (далі – відділення (філії) Кримського республіканського, обласних, Київського та Севастопольського міських відділень (філій));

відділення (філії) Кримського республіканського, обласних, Київського та Севастопольського міських відділень (філій) та подають Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти та науки України (далі – Комітет);

Комітет та подає Міністерству молоді та спорту України (далі – Мінмолодьспорт);

вищі військові навчальні заклади (вищі навчальні заклади із специфічними умовами навчання - військовий інститут, коледж, факультет, кафедра військової підготовки або відділення військової підготовки), регіональні органи (підрозділи), санаторно-курортні, науково-дослідні, науково-виробничі, охорони здоров'я та інші заклади, установи, організації і підприємства та подають своїм організаціям відповідно до підпорядкування;

Міністерство внутрішніх справ України, Міністерство оборони України та інші військові формування, утворені відповідно до законів, правоохоронні органи, рятувальні та інші спеціальні служби та подають Мінмолодьспорту;

інші підприємства, установи, організації, районні (міські) організації фізкультурно-спортивних товариств, районні, міські, районні у містах, районні у містах Києві та Севастополі, селищні центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" та подають структурним підрозділам з питань фізичної культури та спорту районних, районних у містах Києві та Севастополі державних адміністрацій, виконавчих органів міських рад (далі – структурні підрозділи з питань фізичної культури та спорту);

структурні підрозділи з питань фізичної культури та спорту та подають Міністерству освіти і науки, молоді та спорту Автономної Республіки Крим, структурним підрозділам з питань фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій (далі – регіональні структурні підрозділи з питань фізичної культури та спорту);

обласні організації фізкультурно-спортивних товариств Республіканський (Автономної Республіки Крим), обласні, Київський та Севастопольський міські центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" виключно про власне проведене тестування та подають регіональним структурним підрозділам з питань фізичної культури та спорту;

регіональні структурні підрозділи з питань фізичної культури та спорту та подають Мінмолодьспорту;

Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" та всеукраїнські організації фізкультурно-спортивних товариств виключно про власне проведене тестування та подають Мінмолодьспорту;

Мінмолодьспорт узагальнює та подає Кабінетові Міністрів України.

A handwritten signature in black ink, consisting of several stylized, overlapping strokes.

Додаток 1
до Інструкції про організацію
проведення щорічного
оцінювання фізичної
підготовленості населення
України
(пункт 8 розділу I)

ЗАЯВКА

на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування навчального закладу, підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Стать	Спортивне звання/спортивний розряд	Види тестів					Відмітка лікаря про допуск
					№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
4										

Керівник (власник)

(за наявності)

М.П.

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Додаток 2
до Інструкції про організацію
проведення щорічного
оцінювання фізичної
підготовленості населення
України (пункт 9 розділу I)

ЗАЯВКА

на проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України
Прізвище, ім'я, по батькові _____

Стать _____ Дата народження _____

Серія та номер паспорта громадянина України/дані свідоцтва про народження

Місце
проживання

_____ (поштовий індекс, область, район, населений пункт, вулиця/провулок, площа тощо,
№ будинку/корпусу, № квартири/офіса)

Контактний
телефон

Електронна
адреса

Спортивне звання (майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, гросмейстер України, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України)

(у разі наявності)

Спортивний розряд (кандидат у майстри спорту України, перший розряд, другий розряд, третій розряд, перший юнацький розряд, другий юнацький розряд, третій юнацький розряд)

(у разі наявності)

Види тестів	№ 1	
	№ 2	
	№ 3	
	№ 4	
	№ 5	

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Додаток 3
до Інструкції про організацію проведення щорічного
оцінювання фізичної підготовленості населення
України
(пункт 2 розділу III)

Відомість
проходження щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування навчального закладу, підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	П.І.Б.	Дата народження	Види тестів										Сума балів за результатами тестування	Додаткові бали за оцінку ступеня відповідності маси тіла та зросту	Рівень фізичної підготовленості	
			№ 1		№ 2		№ 3		№ 4		№ 5					
			результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал	результат	бал				
А	Б	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1																
2																
3																

Всього виконали учасників:		З них чоловіків		З них жінок	
з них за рівнем фізичної підготовленості					
високий					
достатній					
середній					
низький					

Голова комісії/Секретар комісії
М.П.

(за наявності)

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата проведення тестування: _____ 20____ р.

Додаток 4
до Інструкції про організацію
проведення щорічного
оцінювання фізичної
підготовленості населення
України
(пункт 5 розділу III)

Шкала результатів
виконання тестів і нормативів для учнівської та студентської молоді
(8-20 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	Високий	Відмінно
20-16	Достатній	Добре
15-11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

Шкала результатів
виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку
(21-70 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30-26	Високий	Відмінно
25-21	Достатній	Добре
20-16	Середній	Задовільно
15 та менше	Низький	Незадовільно

Примітка. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних ними за виконання 5 видів тестів на вибір та додаткових балів за розрахунок індексу маси тіла.

Додаток 5
до Інструкції про організацію
проведення щорічного оцінювання
фізичної підготовленості населення
України
(пункт 7 розділу III)

Інформація про результати проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

(найменування навчального закладу, підприємства, установи, організації тощо)

№ з/п	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, державних органах, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування			Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості											
					високий			достатній			середній			низький		
A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них		всього	з них	
			чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки		чоловіки	жінки

Керівник (власник) М.П. _____
(за наявності) (підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

Виконавець _____
(підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

Телефон: _____ Факс: _____

Електронна пошта: _____

Додаток 6
до Інструкції про організацію проведення щорічного
оцінювання фізичної підготовленості населення
України (пункт 8 розділу III)

Зведений звіт про результати проведення
щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

№ з/п	Показник	Кількість навчальних закладів, підприємств, установ, організацій, що звітували (одиниць)	Кількість осіб, які навчаються (працюють, проходять службу) у навчальних закладах, на підприємствах, в установах, організаціях, що звітували	Кількість осіб, які допущені до тестування		Кількість осіб, які отримали результати за рівнем фізичної підготовленості																												
						високий			достатній			середній			низький																			
						6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																	
А	Б	1	2	3	4		5	6			7			8			9		10		11		12		13		14		15		16		17	
				всього	з них			всього			з них			всього			з них			всього		з них		всього		з них		всього		з них				
					чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки		чоло-віки	жін-ки				
1	Учні навчальних закладів, у тому числі вихованці військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою, що надають повну загальну середню освіту																																	
2	Здобувачі вищої освіти																																	
3	Слухачі вищих військових навчальних закладів (вищих навчальних закладів із специфічними умовами навчання)		х																															
4	Військовослужбовці, особи рядового та начальницького складу Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства оборони України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб		х																															
5	Громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах																																	

Керівник (власник)

М.П.
(за наявності)

_____ (підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

Виконавець

_____ (підпис)

_____ (ініціали, прізвище)

Телефон: _____

Факс: _____

Електронна пошта: _____

VIII. Наочна агітація

Перелік наочної агітації із фізичної культури і спорту, рекомендованої для оформлення навчальних закладів

1. Тематичні стенди:
 - заняття фізичною культурою і спортом;
 - фізична культура на службі здоров'я;
 - фізична культура в житті відомих людей;
 - «Вони прославили Україну».
2. Довгострокова інформація:
 - розклад занять спортивних секцій, груп ЗФП та здоров'я;
 - вимоги щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України;
 - Календар спортивно-масових заходів;
 - Положення про змагання;
 - графік проведення щорічного оцінювання;
 - таблиця рекордів навчального закладу з видів спорту;
 - навчальні нормативи програми фізичного виховання учнів;
 - склад ради спортивно-фізкультурного клубу;
 - стенд зі спортивними нагородами;
 - стенд із фотографіями кращих спортсменів та активістів;
 - стенд «Клуб вихідного дня»
 - хід Спартакіади.
3. Оперативна інформація:
 - дошка оголошень;
 - стінна газета спортивної тематики;
 - інформація результатів змагань (блискавка);
 - фотомонтаж за результатами змагань та спортивних заходів;
 - матеріали фотохроніки.
4. Музейна експозиція:
 - спортивна історія школи або розділ «Фізкультура і спорт» у ПТНЗ.

ІХ. Матеріально-спортивна база

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом МОНУ

від 21.07.2003 р. № 486

Перелік

**типових навчально-наочних посібників (інвентарю)
та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх
та професійно-технічних навчальних закладів.**

**Кількість навчально-наочних посібників та обладнання
з фізичної культури розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів**

1. Перекладина (низька та висока)	2 шт.
2. Перекладина нависна	6 шт.
3. Бруси (паралельні та різновисокі)	1/1 шт.
4. Кінь, козел	2/2 шт.
5. Місток для опорних стрибків	4 шт.
6. Канат для лазіння	6 шт.
7. Канат для перетягування	2 шт.
8. Колода гімнастична	1 шт.
9. Лави гімнастичні	10 шт.
10. Стінка гімнастична	16 шт.
11. Скакалки	40 шт.
12. Стрічки гімнастичні	20 шт.
13. Палиці гімнастичні	40 шт.
14. Штанга	2 шт.
15. Гантелі від 1 до 5 кг. (збірні та розбірні)	30 шт.
16. М'ячі набивні від 1-5 кг.	70 шт.
17. М'ячі гумові (середні)	40 шт.
18. Експандер гумовий	40 шт.
19. Мати гімнастичні в чохлах	11 шт.
20. Мати гімнастичні паралонові	11 шт.
21. Обручі	40 шт.
22. Колодки стартові	6 пар
23. Гранати (500 гр. та 700 гр.)	20+20 шт.
24. Ядра (4, 5, 7кг.)	20 шт.
25. Прапорці суддівські	6 шт.
26. Стійки (стрибки у висоту)	4 пара
27. Планки металеві (стрибки у висоту)	4 шт.
28. Бар'єри л/а	5 шт.
29. Естафетні палички	20 шт.
30. Лижі з ботинками, кріплення та палицями	120 пар
31. М'ячі б/б	40 шт.

32. М'ячі в/б	40 шт.
33. М'ячі г/б (чол., жін.)	20/20 шт.
34. М'ячі ф/б	40 шт.
35. Сітки в/б	2 шт.
36. Сітки б/б	10 шт.
37. Щити б/б	4 шт.
38. Кільця б/б	10 шт.
39. Сітки для гандбольних воріт	1 компл.
40. Ворота ф/б	2 шт.
41. Сітки в/в	4 шт.
42. Годинник шаховий	5 шт.
43. Гирі 16, 20, 24, 32	5 компл.
44. Дзеркало (3x2)	1 шт.
45. Жердини для брусів (запасні)	4 шт.
46. Тренажери	8 шт.
47. Динамометр (дитячий кистьовий)	2 шт.
48. Ваги медичні	1 шт.
49. Спірометр	1 шт.
50. Електропрогравач	1 шт.
51. Магнітофон	1 шт.
52. Комп'ютер	1 шт.
53. Діапроектор	1 шт.
54. Відеомагнітофон	1 шт.
55. Мегафон	2 шт.
56. Мікрофон переносний	2 шт.
57. Мікрокалькулятор	1 шт.
58. Рюкзаки туристичні	40 шт.
59. Ворота гандбольні	2 шт.
60. Насоси	2 шт.
61. Стійки для обведення	10 шт.
62. Шахи, шашки	10/10 компл.
63. Щити для метання	6 шт.
64. Столи тенісні	4 шт.
65. Гра настільний теніс	4 компл.
66. Ракетки для бадмінтону	8-10 пар
67. Сітка для бадмінтону	1 шт.
68. Волани	20 шт.
69. Аптечка	1 шт.
70. Секундоміри	2 шт.
71. Рулетка (10м і 50 м)	2 шт.
72. Смуга перешкод	комплект
73. Спальні мішки	40 шт.
74. Палатки туристські	15 шт.
75. Сокира	10 шт.

76. Компас	30 шт.
77. Вірьовки основні (кінець 30 м)	1 шт.
78. Вірьовки допоміжні (кінець 60 м)	1 шт.
79. Карабіни страховочні	10 шт.
80. Спортивна форма для збірних команд навчального закладу:	
- футбол	18 компл.
- волейбол	10 компл.
- баскетбол	10 компл.
81. Відеокасети:	
- стройові прийоми	1 екз.
- техніка бігу, стрибків, метання	1 екз.
- техніка гімнастичних вправ	1 екз.
- техніка акробатичних вправ	1 екз.
- техніка і тактика гри волейбол	1 екз.
- техніка і тактика гри футбол	1 екз.
- техніка і тактика гри баскетбол	1 екз.
- техніка і тактика гри гандбол	1 екз.
- ритмічна гімнастика	1 екз.
- атлетична гімнастика	1 екз.
- техніка лижних ходів	1 екз.
- техніка ковзанярського спорту	1 екз.
- техніка спортивних способів плавання	1 екз.
82. Мультимедійна програма “Футбол у школі”	1 екз.

Рекомендації щодо побудови спортивних майданчиків

Однією з умов фізичного удосконалення учнівської молоді є наявність у навчальних закладах спортивних майданчиків.

Як збудувати власними силами і без великих витрат найпростіші ігрові майданчики відповідь ця методична рекомендація.

Майданчики для гри у волейбол, баскетбол, ручний м'яч, бадмінтон, теніс відрізняються тільки розмірами та устаткуванням, будівельна ж конструкція їх однакова. Всі вони являють собою правильні прямокутники із загальними будівельними розмірами, згідно правил змагань, та з урахуванням величини земельної ділянки. На малюнку № 1, 2, 3 представлені розміри ігрових майданчиків для гри у волейбол, баскетбол та ручний м'яч. Але, якщо розмір земельної ділянки дозволяє будувати не один, а декілька майданчиків, то можлива і така забудова, як показано на мал. № 4, де на ділянці землі всього 60м x 60м усі вони розміщені разом. Щоб попередити проникнення м'ячів з одного майданчика на інший, між ними можна встановити стаціонарну чи пересувну огорожу з металеві чи іншої сітки.

У випадку, коли розмір земельної ділянки занадто малий, щоб мати такий комплексний майданчик, як на мал. № 4, можна будувати комбіновані майданчики. Так, на мал. № 5 показано, як на майданчику для гри в баскетбол можна грати як у волейбол, так і в теніс або бадмінтон. На мал. № 6,7 показано, як на земельній ділянці 26м x 40м можна розмістити майданчик для гри в ручний м'яч. Але, при необхідності, на ньому можна розмістити один чи два баскетбольні майданчики, а на останніх можна грати ще й у волейбол, теніс чи бадмінтон. Як бачите, комбіновані майданчики можна трансформувати в ті майданчики, які необхідні в даний момент. Для цього необхідно нанести лише розмітку.

Але на таких майданчиках можна проводити змагання чи навчально-тренувальний процес почергово, тоді як на комплексних майданчиках є можливість це робити одночасно. Якщо ж є необхідність проводити навчально-тренувальний процес з великою кількістю молоді, то на комплексному майданчику (мал. №4) можна додатково розташувати ще 2 баскетбольних, а на них ще й волейбольні майданчики.

Перед початком будівництва необхідно усвідомити, що треба збудувати, ураховуючи розмір земельної ділянки.

Будівництво розпочинають з вибору ділянки. Горизонтальну ділянку землі, потрібну для розміщення майданчика, підібрати складно, але якщо є вибір, то перевагу необхідно віддати такій ділянці, де затрати праці та будівельного матеріалу будуть найменшими.

При підборі земельної ділянки необхідно орієнтуватися на те, щоб ділянка знаходилася вище оточуючого рельєфу – тоді зручнішим буде відведення води, утвореної з опадів. На ділянках, де ґрунтові води знаходяться вище 70 см від рівня спланованої поверхні землі, будувати майданчик не можна, так як відвід води зробити майже неможливо.

Змагання з ігрових видів спорту завжди приваблюють значну кількість глядачів, тому біля майданчиків необхідно будувати місця для глядачів – трибуни або ряди стільців.

Підіймання рельєфу на місці майданчика у вигляді напівовального або одностороннього схилу дає можливість на ньому без значних затрат організувати зручні місця для глядачів.

Постійні, одного напрямку, так звані пануючі вітри, зі швидкістю 2,5 м/сек. – велика перешкода для спортсменів, що змагаються. У цьому плані земельні ділянки, які оточені високими деревами, більш придатні.

Небайдуже розміщення майданчиків відносно до сторін світу.

Правильним буде розміщення довгої осі майданчика в напрямку північ-південь. При розміщенні майданчика по меридіану сонце не буде заважати гравцям. У цьому випадку краще місце для глядачів – західна сторона: сонце, що заходить, буде у глядачів за спиною.

Після вибору земельної ділянки її необхідно підготувати до проведення будівельних робіт. Цю підготовку починають з горизонтального планування місця відведеного під майданчик. До таких робіт відносять: засипку ям, канав, зрізання ґрунту, різних пагорбків, корчування пнів та кущів, підсипка низинних частин майданчика тощо.

Після виконання цих робіт приступають до планування основи майданчика. Основа – це шар ґрунту, на який укладають конструкції всіх покривних шарів майданчика. Якщо ґрунт основи не вбирає воду або слабо її вбирає, необхідно дуже ретельно спланувати основу з триманням необхідних схилів.

Планування основи, як і всієї поверхні майданчика, необхідно виконувати по кілочках, забитих у ґрунт під нівелір або по вирізках.

Для збирання зливної води по бокових будівельних лініях будують лотки (дренажні канали). Лоток краще всього зробити із червоної цегли, але можна і з дощок, які оброблено живицею. Повздовжній уклін лотка має бути не менш 6 мм на 1 метр. Лоток повинен також мати вихід для води у зливний колектор або водозбиральний колодязь, який також необхідно будувати із червоної цегли або з бетону.

Труби для спуску води з колодязя прокладають залежно від умов рельєфу місцевості.

Водозбиральний колодязь повинен бути накритий кришкою. Лоток (дренажну каналу) треба заповнити гранітним щебенем або битою цеглою (червоною) розміром не більше 3 см х 5 см, поверх якої насипати крупнозернистий (річковий) пісок або дрібний шлак.

Сплановану основу необхідно ретельно укатати катком вагою 800/1000 кг. Якщо ж ця робота виконана недбало, то в місцях, де ґрунт підсипався, через деякий час він може осісти, і тоді на виправлення дефектів прийдеться затратити багато праці. Якщо ж місце під майданчик горизонтальне, то для будівництва його виконують «корито» глибиною 30-50 см, у залежності від товщини шарів покриття, що вкладається.

Основа «корита» у повздовжньому напрямку повинна бути горизонтальною, а в поперечному – мати уклін (1 см на 1 м).

Після закінчення планування основи починають укладку поверхні майданчика. Конструкція поверхні майданчика складається із 3 шарів:

- нижнього – твердого;
- середнього – ізоляційного;
- верхнього – спеціальної суміші.

Нижній шар – це цегляні відходи (з червоної цегли) або щебінь (товщиною 5-10 см), на який кладуть котельний шлак. Частинки цегли та шлаку повинні бути не більше 15-30 мм. Товщина всього нижнього шару – 20-25 см. Підготовлений з боку від майданчика матеріал укладають рівним шаром і ущільнюють котком або трамбівкою. Для засипки пустот, які утворились на поверхні, використовують знову таки котельний шлак, але меншої фракції (від 2 до 10 мм) і шар знову ущільнюють. Якщо якийсь із 2 компонентів відсутній, то, як виняток, можна використовувати один з тих, що є в наявності.

Ізоляційний шар стелять з болотного торфу (моху) або антисептичною хвойної тирси, змішаної з річковим піском (25% тирси та 75% піску). Товщина цього шару 5-10 см. І нарешті, верхній шар – спецсуміш. Товщина його 15-20 см (в нещільному стані). Цей шар повинен відповідати таким вимогам: мати еластичну поверхню, не розмочуватися від опадів та гарно пропускати вологу. Матеріалами для цього шару служать: глина, чорнозем та дрібнозернистий (кар'єрний) пісок. Орієнтовний склад спецсуміші: 50% піску, 33% чорнозему та 17% глини (3:2:1). При чому, це співвідношення залежить від жирності та в'язкості глини.

Для очищення піску та чорнозему від сторонніх тіл його необхідно пересіяти через грохот з вічком 3-5 мм. А глину висушити та розмолоти котком або іншим чином, та потім просіяти через грохот (сито) вічком 2 мм на 2 мм.

Перемішувати пісок із чорноземом та глиною можна в бетономішалках або вручну на асфальтовій, бетонній чи металевій площадці.

Якщо робиться вручну, то спочатку викладений рівним шаром пісок зволожують водою (можна із садової лійки) і по ньому розсипають чорнозем та перемішують совковими лопатами, а потім вже додають глину, розтерту на порошок, і знову перемішують. Коли ця маса стане однорідною за кольором, її можна направити на укладку. Для більш точного дозування матеріалів спецсуміші треба зробити ящики-міри.

Зволожену спецсуміш вкладають на зволожений ізоляційний шар в один прийом, ураховуючи усадку, тобто на 30-50 % вище заданої товщини шару. Укладання та планування верхнього шару проводиться по знівельованій поверхні зі схилом до бокових частин майданчика.

Суміш планується «волокушею» з дерев'яних рейок або металевих труб, а потім «правилом», виготовленим з дощок. Після розрівнювання його необхідно ущільнити трамбівкою, а потім котком вагою 250-300 кг і полити водою. Підсохлий шар знову укатують котком вагою 800/1000 кг, роблячи по 6-8 проходів. І так повторюють декілька разів. Якщо необхідно підсипати

западни, то їх попередньо необхідно розпушити, а потім знову укатати котком. Після укатування і поливки майданчик слід присипати тонким шаром піску, бажано жовтого чи червоного кольору, що надасть йому привабливого вигляду. Коли майданчик стане зовсім щільним приступають до його розмітки.

Розмітку можна робити як сухим вапном чи крейдою, так і вапняним розчином. Для цього роблять трафарет на ширину лінії розмітки (5 см) і щіткою наносять вапняний розчин на майданчик.

Тільки щоденний догляд, який полягає в поливці, плануванні верхнього шару, необхідному укочуванні і розмітці може зберегти майданчик на довгі роки.

Примітки:

1. Для трансформації майданчика в залежності від конструкції волейбольних, бадмінтонних чи тенісних стійок, у процесі будівництва майданчика на ньому необхідно вмонтувати металеві «стакани», у які при необхідності, можна буде вставити стійки. Замість «стаканів» можна вмонтувати «жабки» – гачки для розтяжок. «Стакани» чи «жабки» монтують на 5-8 см нижче від рівня майданчика з урахування того, що закриті їх пробками (металевими, дерев'яними чи іншими) та спецсумішшю вони будуть непомітними.

2. Баскетбольні ферми на комбінованих майданчиках можна установити у фундаментальних, чи зробити їх пересувними. Щоб знайти точний рецепт суміші, треба її перевірити на практиці. Для цього вкладуть 2-3 пробні ділянки розміром квадратний метр з різним співвідношенням матеріалів. Після укочування такої пробної ділянки перевіряють чи відповідає покриття наведеним вище вимогам.

3. Спортивне обладнання та інвентар навчальний заклад забезпечує у відповідності до вимог навчальної програми, варіативних модулів та видів спорту, які культивуються в училищі.