

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ КРОПИВНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ «ІНГУЛЬСЬКА СІЧ» КРОПИВНИЦЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ»

ПОГОДЖЕНО:

Протокол засідання міської
консультативної ради
КУ «МЦПРПП КМР»
від 25.08.2025 р. № 4

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказ Управління освіти
Кропивницької міської ради
від 29.08.2025 р. № 446/о

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ
«ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»
(в системі реалізації проєкту
«Захисники Кропивницького. Орден Вовка, Сокола, Лелеки»)

Основний рівень

1 рік навчання

Автори:

Андрійченко Валерій Володимирович, директор, керівник гуртка комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді «Інгульська Січ» Кропивницької міської ради»

Вовк Валентин Михайлович, заступник директора, керівник гуртка комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді «Інгульська Січ» Кропивницької міської ради»

Головко Світлана Степанівна, вчитель фізичного виховання комунального закладу «Гімназія імені Олени Журливої Кропивницької міської ради», керівник гуртка комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді «Інгульська Січ» Кропивницької міської ради»

Ткаченко Вадим Петрович, завідувач організаційного відділу, керівник гуртка комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді «Інгульська Січ» Кропивницької міської ради»

Рецензенти:

Турчак Анатолій Леонідович, доцент кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти Кіровоградського обласного інституту післядипломної освіти імені Василя Сухомлинського, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Коваленко Олексій Русланович, консультант комунальної установи «Міський центр професійного розвитку педагогічних працівників Кропивницької міської ради»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізкультура і спорт є стратегічним пріоритетом гуманітарної політики України, основою формування фізично активної, здорової та національно свідомої нації, а також важливим чинником забезпечення національної безпеки та оборони держави.

В умовах військової агресії росії проти України різке зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я випускників шкіл в Україні набуває критичного характеру. Наразі особливо актуальним є залучення учнів до активних форм позашкільної освіти, що поєднують фізкультурно-оздоровчу, патріотичну та безпекову складові.

Розробка навчальної програми зумовлена нагальною потребою активізації комплексної фізичної підготовки учнівської молоді, спрямованої на формування міцного здоров'я, високого рівня фізичної підготовленості, стійких морально-вольових якостей, національної та громадянської свідомості.

Актуальність впровадження програми полягає у необхідності:

Зміцнення здоров'я та витривалості майбутніх захисників України. Систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нормалізації обміну речовин, підвищенню імунітету та працездатності.

Розвитку рухових навичок. Програма включає важливі напрямки фізичної підготовки – легку атлетику, єдиноборства, силові вправи, командні види спорту, туризм, що забезпечує формування координації, спритності, сили, швидкості, гнучкості та витривалості.

Підвищення психологічної стійкості. Фізична активність та участь у змаганнях сприяють розвитку стресостійкості, впевненості у власних силах, здатності діяти в екстремальних ситуаціях.

Виховання патріотизму та громадянської відповідальності. Заняття інтегрують військово-спортивні, красзнавчі та культурно-просвітницькі елементи, формують шанобливе ставлення до історії, традицій і видатних постатей України, готовність захищати Батьківщину.

Мета програми – формування ключових компетентностей особистості засобами загальної фізичної підготовки. Створення умов для гармонійного розвитку майбутнього захисника Батьківщини засобами фізичної підготовки шляхом підвищення функціональних можливостей організму, розширення рухового досвіду та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Основні завдання програми полягають у формуванні наступних компетентностей:

пізнавальної: розширення та поглиблення знань у сфері фізичної культури і спорту, безпеки життєдіяльності, військово-прикладної підготовки, історії та традицій України;

практичної: набуття та вдосконалення рухових умінь, формування вмінь діяти в умовах підвищеного ризику, освоєння техніки видів спорту, що входять до програми; розвиток фізичних якостей;

соціальної: виховання патріотизму, дисципліни, колективізму, комунікативних навичок та лідерських якостей;

творчої: стимулювання ініціативи, креативності та здатності до самовираження через спортивні та туристсько-краєзнавчі проекти;

громадянської: виховання патріотичних почуттів, гордості за свою державу, розуміння ролі громадянина в зміцненні національної безпеки, формування національної ідентичності через ознайомлення з історією України, її героями, культурними надбаннями, усвідомлення значення захисної діяльності, шанобливого ставлення до воїнів та ветеранів, готовність брати активну участь у житті громади, підтримувати ініціативи, пов'язані з допомогою ЗСУ, ветеранам, внутрішньо переміщеним особам.

Програма базується на основних положеннях Законів України «Про позашкільну освіту», «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності», «Про фізичну культуру і спорт», а також на Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту до 2030 року.

Новизна навчальної програми полягає в тому, що вона зорієнтована на вирішення важливої сучасної проблеми фізичного виховання підлітків – зміцнення їх здоров'я, розвиток фізичних здібностей, формування здоров'язберігаючих навичок. Разом з тим, програма є складовою системи проєкту «Захисники Кропивницького», зокрема його завершальної складової «Орден Вовка, Сокола, Лелеки».

Навчальна програма є комплексною, має блочний принцип побудови. Виділяються три розділи: патріотичний (Утвердження української громадянської ідентичності), безпековий (Основи безпеки життєдіяльності в умовах воєнного стану), фізкультурно-спортивний (Загальна фізична підготовка). Останній розділ складається з шести блоків, які пов'язані з найбільш важливими напрямками фізичної підготовки майбутніх захисників Батьківщини – легка атлетика, силовий спорт, єдиноборства, командні види спорту. туристична підготовка, військово-прикладне багатоборство. Символічно, що перші п'ять блоків є підготовчими для завершального (військово-спортивне багатоборство), який за об'ємом відведених годин становить близько 50%.

Програма гуртка включає в себе компоненти фізкультурно-спортивного, оздоровчого, туристсько-краєзнавчого та військово-патріотичного напрямів позашкільної освіти, які поглиблюють і доповнюють зміст таких шкільних навчальних предметів: «Фізична культура», «Географія», «Здоров'я, безпека та добробут», «Природничі науки», «Вчимося жити разом», «Історія України. Всесвітня історія», «Громадянська освіта», «Захист України».

Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти та спрямована на вихованців віком від 14 до 21 років.

Програма передбачає навчання у групах основного рівня протягом одного року. На засвоєння програмного матеріалу відводиться 216 годин (6 годин на тиждень). З них 29 годин – на теоретичну підготовку і 187 годин – на практичні

заняття, які проводяться у формі тренувань, змагань, туристських походів, ігор-випробувань, навчально-тренувальних зборів.

Перевірка знань, умінь і навичок передбачена під час практичних занять, змагань та підсумкових заходів.

Розподіл годин у програмі є орієнтовним. За необхідністю, керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного змістовного розділу залежно від рівня підготовленості вихованців, стану матеріально-технічного забезпечення, запланованих масових заходів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	2	3	4	5
	ВСТУП	1	1	2
1	РОЗДІЛ 1. Утвердження української громадянської ідентичності	3	5	8
1.1	Поняття національної та громадянської ідентичності. Короткий нарис з історії України. Історична, природна та культурна спадщина Центральної України. Пантеон героїв.	1	1	2
1.2	Глорифікація воїнів Сил безпеки і оборони України. Зустрічі з військовослужбовцями, ветеранами російсько-української війни, волонтерами.	2	-	2
1.3	Проведення подорожей рідним краєм патріотичного спрямування	-	4	4
2	РОЗДІЛ 2. Основи безпеки життєдіяльності в умовах воєнного стану	5	11	16
2.1	Життя як головна цінність людини	1	1	2
2.2	Загрози життю в умовах війни та мирного часу. Класифікація та характеристика надзвичайних ситуацій	1	1	2

2.3	Реагування на загрози в умовах воєнного стану: способи оповіщення населення, інформаційна безпека. Відпрацювання алгоритму дій під час повітряної тривоги, радіаційного та хімічного забруднення	1	3	4
2.4	Мінна безпека. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами	1	1	2
2.5	Реагування на непередбачувані ситуації природного, техногенного, соціального характеру	1	1	2
2.6	Підготовка та проведення вишколів, подорожей, змагань та інших рухомих активностей	-	4	4
3	РОЗДІЛ 3. Загальна фізична підготовка	15	173	188
3.1	Фізична підготовка у системі підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Основні складові загальної фізичної підготовки. Діагностика фізичного та психоемоційного стану вихованців	1	5	6
3.2	Легка атлетика	2	18	20
3.2.1	Легка атлетика – «королева спорту», базовий вид спорту для шкільної фізичної освіти. Легкоатлетичні дисципліни	1	-	1
3.2.2	Розвиток фізичних якостей людини засобами легкої атлетики	-	3	3
3.2.3	Легкоатлетичні вправи на розвиток швидкості і спритності	-	4	4
3.2.4	Легкоатлетичні вправи на розвиток витривалості	-	4	4
3.2.5	Легкоатлетичні вправи на розвиток сили	-	3	3
3.2.6	Вправи для рекреації та відновлення в легкій атлетиці	-	2	2
3.2.7	Організація та проведення змагань. Основи суддівства в легкій атлетиці. Традиції та здобутки легкої атлетики в Україні	1	2	3
3.3	Силовий спорт	2	14	16
3.3.1	Силові види діяльності, як одна зі складових формування фізичного здоров'я людини. Класифікація силових видів спорту	1	-	1
3.3.2	Види вправ у пауерліфтингу, силовій гімнастиці, воркауті, гирьовому спорті	-	1	1
3.3.3	Вправи на розвиток фізичних якостей засобами силових видів спорту	-	8	8
3.3.4	Вправи для рекреації та відновлення в силовому спорті	-	2	2

3.3.5	Організація та проведення змагань. Основи суддівства у силових видах спорту	1	3	4
3.4	<i>Єдиноборства: самбо, панкратіон, традиційні українські</i>	2	18	20
3.4.1.	Єдиноборства у системі фізичної підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Класифікація та характеристика єдиноборств	1	-	1
3.4.2	Єдиноборства, як система підготовка самозахисної фізично-прикладної функціональності організму людини	-	1	1
3.4.3	Загальна фізична підготовка в єдиноборствах	-	2	2
3.4.4	Спеціальна фізична підготовка	-	6	6
3.4.5	Техніко-тактична підготовка	-	6	6
3.4.6	Підготовка до змагань	1	3	4
3.5	<i>Командні види спорту</i>	2	14	16
3.5.1	Командні види спорту в системі фізичної підготовки учнів – майбутніх захисників Батьківщини	1	-	1
3.5.2	Розвиток фізичних якостей людини засобами командних видів спорту	-	9	9
3.5.3	Вправи для рекреації та відновлення в командних видах спорту		2	2
3.5.4	Підготовка до змагань	1	3	4
3.6	<i>Туристична підготовка</i>	3	15	18
3.6.1	Туристична подорож як засіб патріотичного та фізичного виховання і оздоровлення. Види туризму	1	-	1
3.6.2	Топографічна та картографічна підготовка. Орієнтування на місцевості	-	4	4
3.6.3	Особисте та групове туристичне спорядження.	1	-	1
3.6.4	Спеціальне туристичне спорядження	1	2	3
3.6.5	Техніка подолання перешкод у спортивному туризмі. В'язання вузлів. Підготовка до змагань	-	9	9
3.7	<i>Військово-спортивне багатоборство</i>	3	89	92
3.7.1	Військово-спортивне багатоборство, як цілісна система підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Особливості техніки безпеки під час проведення занять	1	1	2

3.7.2	Розвиток фізичних якостей підлітків засобами військово-спортивного багатоборства. Підготовка команд до змагань з військово-спортивного багатоборства (військово-спортивне семиборство)	-	74	74
3.7.3	Організація та проведення змагань. Участь у змаганнях. Основи суддівства змагань з військово-спортивного багатоборства	2	14	16
	ПІДСУМОК	2	-	2
	Разом:	26	190	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ВСТУП (2 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з метою та завданнями гуртка. Визначення пріоритетних напрямків загальної фізичної підготовки майбутніх захисників України. Проведення вступного інструктажу з безпеки життєдіяльності під час занять, змагань, подорожей, туристичних походів. Формулювання правил поведінки в гуртку. Пояснення значення фізичної активності для здоров'я. Формування мотивації до занять.

Практична частина. Первинна діагностика фізичного стану гуртківців за допомогою адаптованих тестів: оцінка сили, витривалості, координації, гнучкості, швидкості. Оцінка психоемоційного стану дітей. Проведення розминки та ознайомлення з базовими руховими вправами.

РОЗДІЛ 1. УТВЕРДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ (8 год)

1.1. Поняття національної та громадянської ідентичності. Короткий нарис з історії України. Історична, природна та культурна спадщина Центральної України. Пантеон героїв (2 год)

Теоретична частина. Ознайомлення гуртківців із поняттями української національної та громадянської ідентичності як усвідомлення належності до українського народу, його історії, культури, традицій і цінностей, а також з розумінням ролі кожного громадянина у зміцненні держави. Ключові події

історії України, етапи формування української державності, видатні постаті, що стали символами боротьби за свободу. Формування уявлення про національну гідність та цінності.

Практична частина. Перегляд документальних фільмів, створення колажів та презентацій про героїв України. Проведення тематичних ігор та вікторин.

1.2. Глорифікація воїнів Сил безпеки і оборони України. Зустрічі з військовослужбовцями, ветеранами російсько-української війни, волонтерами (2 год)

Теоретична частина. Глорифікація воїнів Сил безпеки і оборони України як найкращих представників українського суспільства, носіїв честі, мужності та патріотизму. Організація зустрічей з військовослужбовцями, ветеранами російсько-української війни та волонтерами. Служба в рядах ЗСУ, як обов'язок.

1.3. Проведення подорожей рідним краєм патріотичного спрямування (4 год)

Практична частина. Організація та проведення подорожей рідним краєм патріотичного спрямування – екскурсій, мандрівок-розвідок, трейлів з урахуванням підготовленості гуртківців і особливостей місцевості. Відпрацювання навичок та умінь пересування в умовах різних типів рельєфу; орієнтування на місцевості за картою, компасом та природними ознаками; дотримання правил безпеки і групової дисципліни. Ознайомлення з природними, історичними та культурними об'єктами місцевості, фотофіксація цікавих місць, виконання завдань краєзнавчої та екологічної тематики. Правильний розподіл сил під час руху, організація привалів, підтримання темпу руху групи. Формування вміння взаємодіяти й допомагати один одному в різних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (16 год)

2.1. Життя як головна цінність людини (2 год)

Теоретична частина. Усвідомлення унікальності та неповторності людського життя. Формування гуманістичних і патріотичних поглядів. Зв'язок фізичного здоров'я із здатністю захищати життя – свого та інших.

Практична частина. Вправи на розвиток сили духу, згуртованості та співпраці в групі (рухливі командні ігри, вправи довіри).

2.2. Загрози життю людини в умовах війни та мирного часу.

Класифікація та характеристика надзвичайних ситуацій (2 год)

Теоретична частина. Загрози життю людини в умовах війни та мирного часу. Надзвичайні ситуації (НС) та їх класифікація: природні, техногенні, соціальні, військові. Причини виникнення, НС та їх наслідки. Обговорення актуальних прикладів НС в Україні та світі.

Практична частина. Симуляції поведінки під час НС. Вправи на швидке прийняття рішень.

2.3. Реагування на загрози в умовах воєнного стану: способи оповіщення населення, інформаційна безпека. Відпрацювання алгоритму дій під час повітряної тривоги, радіаційного та хімічного забруднення (4 год)

Теоретична частина. Алгоритми дій під час повітряної тривоги, обстрілу, загрози хімічного чи радіаційного ураження. Роль інформаційної безпеки.

Практична частина. Евакуаційні тренування. Імітація укриття в захисній споруді. Робота в групах із відпрацювання сценаріїв поведінки.

2.4. Мінна безпека. Правила поведінки з вибухонебезпечними предметами (2 год)

Теоретична частина. Ознаки мін та інших вибухонебезпечних предметів. Причини їх розповсюдження. Зміст стандартних попереджень та знаків.

Практична частина. Відпрацювання дій у разі виявлення вибухонебезпечних предметів. Створення безпечного маршруту.

2.5. Реагування на непередбачувані ситуації природного, техногенного, соціального характеру (2 год)

Теоретична частина. Аналіз прикладів дій людини під час землетрусів, повеней, пожеж, пандемій. Поведінка в натовпі. Екологічна безпека.

Практична частина. Сценарні тренування з безпечної евакуації. Створення міні-планів дій.

2.6. Підготовка та проведення вишколів, подорожей, змагань та інших рухомих активностей (4 год)

Практична частина. Підготовка та проведення вишколів, подорожей (екскурсій, мандрівок-розвідок, трейлів). Ознайомлення з планами проведення заходів. Робота в мікрогрупах. Проведення ігор-естафет на згуртованість, витривалість, ініціативу.

РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (188 год)

3.1. Фізична підготовка у системі підготовки майбутніх Захисників Батьківщини. Основні складові загальної фізичної підготовки. Діагностика фізичного та психоемоційного стану вихованців (6 год)

Теоретична частина. Роль і місце загальної фізичної підготовки у системі підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Основні складові фізичної підготовки – легка атлетика, силовий спорт, єдиноборства, командні види спорту, спортивний туризм, військово-спортивне багатоборство. Алгоритм діагностики фізичного та психоемоційного стану вихованців. Основи здорового способу життя, що допомагає виховувати розуміння і толерантність до різних особливостей людей.

Практична частина. Виконання базових фізичних вправ на розвиток сили, гнучкості та витривалості. Рухливі ігри та активності, що стимулюють командну взаємодію і соціальну інтеграцію. Формування навичок співпраці та поваги. Використання індивідуального підходу до фізичних навантажень. Тести та вправи для оцінки сили, витривалості, гнучкості. Застосування опитувань, бесід, спостереження за поведінкою вихованців для з'ясування психоемоційного стану вихованців.

3.2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА (20 год)

3.2.1. Легка атлетика – «королева спорту», базовий вид спорту для шкільної фізичної освіти. Легкоатлетичні дисципліни. Техніка безпеки під час проведення занять (1 год)

Теоретична частина. Легка атлетика, як одним із найдавніших і найпоширеніших видів спорту, який охоплює різноманітні дисципліни: біг, стрибки, метання та спортивну ходьбу. Легка атлетика, як базовий вид спорту для шкільної фізичної освіти, для розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості і координації. Види легкої атлетики: бігові дисципліни (короткі, середні, довгі дистанції), стрибки в довжину, висоту, потрійний стрибок, метання списа, диска, ядра, молота та спортивна ходьба. Правильна техніка виконання вправ і дотримання правил безпеки під час занять.

3.2.2. Розвиток фізичних якостей людини засобами легкої атлетики (3 год)

Практична частина. Ознайомлення з вправами для підготовки до бігу на різні дистанції з урахуванням рівня підготовки гуртківців. Техніка старту, розбігу та зупинки. Стрибки в довжину і висоту з поступовим підвищенням складності. Метання м'яча або інших снарядів для розвитку сили і координації. Виконання комплексів вправ для розвитку швидкості, витривалості та гнучкості. Застосування ігрових та змагальних елементів (естафет) для підвищення мотивації та командної взаємодії. Контроль правильності техніки і дотримання правил безпеки під час занять.

3.2.3. Легкоатлетичні вправи на розвиток швидкості і спритності (4 год)

Практична частина. Виконання розминки з акцентом на динамічні рухи для підготовки м'язів до швидкісної роботи. Бігові вправи на короткі дистанції з максимальним прискоренням, включно зі стартами з різних положень. Вправи на зміну напрямку руху - біг зі зміною траєкторії, кидки м'яча з рухом у різних напрямках, вправи з конусами або розміткою. Координаційні вправи з високою швидкістю виконання рухів, стрибки через перешкоди, ігрові естафети з

елементами швидкості та спритності. Контроль правильності техніки, дотримання безпечного темпу та поступове збільшення навантаження.

3.2.4. Легкоатлетичні вправи на розвиток витривалості (4 год)

Практична частина. Виконання вправ з бігу на середні (800–1500 м) та довгі (2000 м і більше) дистанції із поступовим збільшенням тривалості та інтенсивності навантажень. Інтервальні тренування, що чергують біг з різною швидкістю та періодами відпочинку, для розвитку аеробної та анаеробної витривалості. Вправи на рівномірний темп і контроль пульсу під час бігу. Комплекси загальнорозвивальних вправ, що підтримують загальний тонус організму. Використання змагальних елементів, таких як естафети і кроси, для підвищення мотивації та розвитку командного духу.

3.2.5. Легкоатлетичні вправи на розвиток сили (3 год)

Практична частина. Виконання вправ з власною вагою тіла (віджимання, присідання, вправи на прес та спину) для зміцнення основних м'язових груп. Спеціальні легкоатлетичні вправи: підйоми тулуба, стрибки з місця, метання малого м'яча для розвитку силової витривалості. Використання гімнастичних палиць, медболів та інших предметів для посилення навантаження. Поступове збільшення інтенсивності та обсягу вправ з урахуванням індивідуальних можливостей вихованців.

3.2.6. Вправи для рекреації та відновлення в легкій атлетиці (2 год)

Практична частина. Виконання легких розтягувальних вправ, що спрямовані на розслаблення основних груп м'язів після тренування. Дихальні вправи для відновлення ритму дихання і заспокоєння нервової системи. Вправи на координацію рухів у повільному темпі для активної релаксації. Застосування масажних технік або самомасажу для зняття м'язової напруги. Легка ходьба або повільний біг на короткі дистанції як спосіб відновлення. Використання ігрових форм рухової активності для зняття психологічної напруги та підтримки позитивного настрою.

3.2.7. Організація та проведення змагань. Основи суддівства в легкій атлетиці. Традиції та здобутки легкої атлетики в Україні (3 год)

Теоретична частина. Основні вимоги до організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основи суддівства. Необхідність знань правил проведення змагань, критеріїв оцінювання виступів та дотримання спортивної етики.

Практична частина. Організація та проведення легкоатлетичних змагань з урахуванням правил безпеки та спортивної дисципліни. Підготовка гуртківців до участі в змаганнях через тренувальні старты. Навчання основам суддівства - ведення протоколів, фіксація результатів, контроль за дотриманням правил під час змагань.

3.3. СИЛОВИЙ СПОРТ (16 год)

3.3.1. Силкові види діяльності, як одна зі складових формування фізичного здоров'я людини. Класифікація силових видів спорту (1 год)

Теоретична частина. Силкові види діяльності, як важлива складова формування фізичного здоров'я людини, зміцнення м'язової системи, підвищення загальної витривалості та покращенню обміну речовин. Класифікація силових видів спорту: важка атлетика, пауерліфтинг, бодибілдінг, спортивна гімнастика. Техніка безпеки під час проведення занять у силових видах спорту.

3.3.2. Види вправ у пауерліфтингу, силовій гімнастиці, воркауті, гирьовому спорті (1 год)

Практична частина. Комплекси базових вправ з пауерліфтингу: присідання зі штангою, жим лежачи, станова тяга з дотриманням техніки безпеки. Вправи з силовій гімнастики: підтягування широким і зворотним хватом, віджимання на брусах, підйом переворотом, утримання кутів та планки. Елементи воркауту: вихід силою, комбінації з підтягуваннями, віджимання з різних положень, вправи на координацію. Вправи з гирями: поштовх двох гир, ривок гирі однією рукою, гирею, довгий цикл. Рухливі силові ігри, вправи на розвиток сили м'язів корпусу, спини, ніг і плечового поясу з використанням доступного інвентарю. Розминка та заминка з елементами динамічної та статичної розтяжки для профілактики травм.

3.3.3. Вправи на розвиток фізичних якостей засобами силових видів спорту (8 год)

Практична частина. Вправи на розвиток сили: присідання з вагою, підтягування, віджимання, жим лежачи, тяга. Вправи на витривалість: виконання комплексів силових вправ у коловому тренуванні, повторне піднімання гир або штанги з мінімальним відпочинком, утримання статичних позицій. Вправи на швидкість: швидкі підтягування, поштовхи гир із темповим навантаженням, спринтерські старты з вагою. Вправи на координацію: силові елементи воркауту з чергуванням позицій тіла, вправи з балансування на нестійкій поверхні. Вправи на гнучкість: силова розтяжка після основного навантаження, динамічне розтягування м'язів плечового пояса, стегон та спини. Розминка й заминка з вправами на розігрів, дихання та відновлення.

3.3.4. Вправи для рекреації та відновлення в силовому спорті (2 год)

Практична частина. Динамічне та статичне розтягування основних м'язових груп після силового навантаження. Дихальні вправи: «глибокий вдих-видих», «дихання животом», поєднання дихання з плавними рухами рук. Елементи самомасажу м'язів рук, плечей, спини та ніг. Вправи на розслаблення: положення «лежачи на спині» з поступовим розслабленням тіла, візуалізаційні техніки. Ходьба або легкий біг підтюпцем у повільному темпі. Вправи у парах на взаємне розтягування. Ігрові вправи на зняття емоційного напруження. Релаксаційні вправи під музику, зосередження на диханні та тілесних відчуттях.

3.3.5. Організація та проведення змагань. Основи суддівства у силових видах спорту (4 год)

Теоретична частина. Силові види спорту, як засіб фізичного вдосконалення, формування вольових якостей, дисципліни, відповідальності і національної самосвідомості. Ознайомлення з основами організації змагань, структурою суддівства, етичними нормами поведінки спортсмена й судді.

Практична частина. Підготовка до внутрішніх та зовнішніх змагань: складання регламенту, формування складу учасників, розподіл обов'язків серед гуртківців. Вивчення обов'язків судді та хронометриста під час силових вправ:

присідання, жим лежачи, підйом гир. Відпрацювання навичок суддівства: фіксація результатів, правильне оголошення команд, оцінювання техніки виконання вправ. Підведення підсумків та нагородження учасників як елемент морального та патріотичного виховання. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Участь у змаганнях.

3.4. ЄДИНОБОРСТВА: САМБО, ПАНКРАТІОН, ТРАДИЦІЙНІ УКРАЇНСЬКІ (20 год)

3.4.1. Єдиноборства у системі фізичної підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Класифікація та характеристика єдиноборств. Техніка безпеки під час проведення занять (1 год)

Теоретична частина. Єдиноборство, як вид фізичної підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Класифікація єдиноборств: ударні, борцівські та змішані. Патріотичне спрямування занять, формування важливих моральних якостей: витримки, поваги, гідності. Ознайомлення з основами техніки і правилами традиційних українських та сучасних єдиноборств, зокрема самбо, панкратіону і боротьби. Дотримання техніки безпеки під час тренувань.

3.4.2. Єдиноборства, як система підготовка самозахисної фізично-прикладної функціональності організму людини (1 год)

Практична частина. Базові стійки, пересування, захисти та контратаки. Звільнення від захватів, утримання, виведення з рівноваги. Тренування реакції, координації та просторового мислення. Контрольовані поєдинки та вправи на відновлення.

3.4.3. Загальна фізична підготовка в єдиноборствах (2 год)

Практична частина. Стройові вправи, виконання стройових команд. Повороти на місці. Поняття «Стройова стійка», «стійка ноги нарізно», «основна стійка», «колона», «шеренга», «шеренга», «фронт», «тил», «інтервал», «дистанція». Шикування в колону по одному, в одну шеренгу, перешикування. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Вправи на подолання власної ваги. Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі, координації, уваги, швидкості та спритності.

3.4.4. Спеціальна фізична підготовка (6 год)

Практична частина. Освоєння групування (перекати в групування, групування при перекаті тіла вихідних положень). Прийоми самострахування. Спеціальні вправи для освоєння техніки на початковому рівні.

3.4.5. Техніко-тактична підготовка (6 год)

Практична частина. Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену (утримання, перевертання, виведення з рівноваги, кидки). Основні способи початкової тактичної підготовки.

3.4.6. Підготовка та організація змагань. Основи суддівства єдиноборств (4 год)

Теоретична частина. Роль єдиноборств у формуванні патріотизму, високої моральності та відповідальності. Ознайомлення з принципами підготовки і проведення змагань. Вимоги до спортивних майданчиків, суддів, секретарів та ведення документації. Основні положення суддівства, критерії оцінювання технічних дій, порушень і прийомів відповідно до правил конкретного виду єдиноборств.

Практична частина. Моделювання змагань з єдиноборств: формування команд, жеребкування, організація поєдинків. Виконання функцій спортсмена, судді та організатора. Практичне знайомство з суддівськими жестами, командами, веденням протоколів. Проведення демонстраційних поєдинків із дотриманням правил суддівства. Виховання почуття справедливості, поваги до суперника та чесної гри. Інтерактивні вправи на розвиток командної взаємодії, лідерства та ініціативи. Вправи на самопрезентацію, розвиток самосвідомості та культурної ідентичності. Організація та проведення змагань з силових видів спорту. Участь у змаганнях.

3.5. КОМАНДНІ ВИДИ СПОРТУ (16 год)

3.5.1. Командні види спорту в системі фізичної підготовки учнів – майбутніх захисників Батьківщини. Техніка безпеки під час проведення занять (1 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з історичним розвитком командних ігор та їх класифікацією. Особливості найпопулярніших видів: футболу, баскетболу, волейболу, гандболу. Їх роль у розвитку фізичних і соціальних якостей людини. Основні правила змагань, елементи тактики. Принципи техніки безпеки під час тренувань і змагань.

3.5.2. Розвиток фізичних якостей людини засобами командних видів спорту (9 год)

Практична частина. Розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та спритності засобами командних ігор. Бігові та стрибкові вправи, вправи з м'ячем для розвитку реакції та точності, тактичні ігрові завдання на злагодженість дій у команді. Проведення міні-ігор та тренувальних матчів з акцентом на розвиток конкретних фізичних якостей у поєднанні з елементами змагальної діяльності та дотриманням техніки безпеки.

3.5.3. Вправи для рекреації та відновлення в командних видах спорту (2 год)

Практична частина. Виконання комплексу вправ на розслаблення та зняття м'язової напруги після тренування чи змагання. Вправи на статичну та динамічну розтяжку, дихальні комплекси для нормалізації пульсу та зниження рівня напруження, легкі пробіжки або ходьба для активного відновлення. Ігрові вправи з низькою інтенсивністю для підтримки рухової активності без перевантаження організму. Елементи самомасажу та вправи для профілактики травм опорно-рухового апарату.

3.5.4. Підготовка та організація змагань. Основи суддівства з командних видів спорту (4 год)

Теоретична частина. Принципи організації та проведення змагань: підготовка ігрового майданчика, складання розкладу, формування команд та забезпечення умов безпеки. Основи суддівства: правила ведення гри, обов'язки суддів та помічників, критерії оцінювання дій гравців і фіксації результатів, значення об'єктивності та спортивної етики у процесі суддівства.

Практична частина. Моделювання змагань із командних видів спорту з виконанням ролей організаторів, гравців і суддів. Відпрацювання підготовки інвентарю та ігрового майданчика, проведення жеребкування, складання турнірної сітки та ведення протоколів. Практичне ознайомлення з жестами та командами суддів. Проведення навчальних ігор із фіксацією результатів. Участь у змаганнях.

3.6. ТУРИСТИЧНА ПІДГОТОВКА (18 год)

3.6.1. Туристична подорож як засіб патріотичного та фізичного виховання і оздоровлення. Види спортивного туризму (1 год)

Теоретична частина. Поняття туристичної подорожі. Різновиди туристичних подорожей – прогулянки, екскурсії, походи, експедиції. Туристична подорож як засіб виховання патріотизму шляхом пізнання історичної, культурної та природної спадщини рідного краю. Туристична подорож як засіб фізичної підготовки та оздоровлення. Класифікація спортивного туризму за видами активності: пішохідний, гірський, водний, велосипедний, лижний, спелеотуризм, вітрильний, автомобільний, мотоциклетний) та за організаційними формами (екскурсії, походи, експедиції, змагання). Основи безпеки під час туристичної подорожі.

3.6.2. Топографічна та картографічна підготовка. Орієнтування на місцевості (4 год)

Практична частина. Відпрацювання навичок використання різноманітних карт та космічних знімків. Топографічна карта, її елементи. Орієнтування на місцевості за топографічною картою та компасом. Визначення сторін горизонту за природними ознаками та навігаційними приладами. Вимірювання відстаней на місцевості та за картою. Виконання завдань із визначення власного місцезнаходження та прокладання шляху до заданої точки. Тренування у визначенні азимуту та проходженні маршруту з його використанням.

3.6.3. Особисте та групове туристичне спорядження (1 год)

Теоретична частина. Туристичне спорядження для забезпечення безпеки, комфорту і ефективності подорожей. Основні групи спорядження: особисте (рюкзак, спальник, одяг, взуття, індивідуальні засоби захисту), групове (намети, тенти, кухонне приладдя, інструменти, групова аптечка). Вимоги до вибору спорядження за вагою, міцністю, функціональністю та сезонністю, а також правила його зберігання та догляду. Правила пакування рюкзака та рівномірного розподілу ваги.

3.6.4. Спеціальне туристичне спорядження (3 год)

Теоретична частина. Спеціальне туристичне спорядження для проведення складних походів і подолання різноманітних природних перешкод: альпіністське (мотузки, карабіни, страхувальні системи, жумари, спускові пристрої), водне (байдарки, весла, рятувальні жилети, гермомішки), лижне (лижні комплекти, палиці, кріплення, лижне взуття), велосипедне (туристичні велосипеди, велобаули, захисні шоломи) та ін. Критерії вибору обладнання залежно від типу подорожі, умов місцевості та рівня підготовленості учасників, а також правила перевірки, догляду й безпечного зберігання.

Практична частина. Ознайомлення зі зразками спеціального туристичного обладнання, тренування у його правильному використанні та перевірці справності. Підготовка спорядження до походу, налаштування страхувальних систем, робота з карабінами, мотузками та іншим альпіністським оснащенням. Дії з підготовки та закріплення обладнання у змодельованих туристичних умовах.

3.6.5. Техніка подолання перешкод у спортивному туризмі. В'язання вузлів. Підготовка до змагань. Основи проведення змагань. Суддівство (9 год)

Практична частина. Техніка подолання природних і штучних перешкод (підйом і спуск по мотузках, організація та проходження навісних переправ, траверс схилів, спуск по схилу з використанням страхувальних систем). Техніка зав'язування та розв'язування основних туристичних вузлів, що застосовуються для подолання природних і штучних перешкод. Виконання простого, прямого та

зустрічного вузлів, вузла «вісімка» та його варіацій, вузла «провідник», подвійного та одинарного буліна, грепвайн-вузла, «карабінної удавки». Використанні вузлів для страхування, закріплення спорядження, створення перил та організації переправ. Вправи на швидкість і надійність зав'язування, а також перевірка правильності й безпечності готових вузлів у змодельованих туристичних ситуаціях. Вправи зі страхування напарників, транспортування вантажу та надання допомоги у складних ділянках маршруту. Моделювання змагальних дистанцій зі спортивного туризму та тренування в умовах, наближених до змагань. Підготовка спорядження та учасників до старту, проведення жеребкування, організація командної взаємодії. Практичне ознайомлення з обов'язками суддів, ведення протоколів і фіксація результатів, забезпечення дотримання правил і техніки безпеки під час змагань. Участь у змаганнях.

3.7. ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНЕ БАГАТОБОРСТВО (92 год)

3.7.1. Військово-спортивне багатоборство, як цілісна система підготовки майбутніх захисників Батьківщини. Особливості техніки безпеки під час проведення занять (2 год)

Теоретична частина. Поняття та складові військово-спортивного багатоборства: біг на різні дистанції, стрільба з пневматичної або вогнепальної зброї, метання гранати, подолання смуги перешкод, плавання та інші. Основні принципи техніки безпеки під час проведення занять: правильний підбір екіпірування, дотримання правил роботи зі зброєю, організація безпечного тренувального простору, використання страхувальних засобів та медичний контроль учасників.

Практична частина. Застосування інвентарю у військово-спортивному багатоборстві. Відпрацювання елементів бігу з подоланням перешкод, метання гранати на дальність і точність, вправ зі стрільби з пневматичної зброї з дотриманням усіх правил безпеки. Пересування у захисному спорядженні, організації командної взаємодії та виконання завдань у змодельованих умовах.

Комплекси вправ на розвиток загальної фізичної підготовки, поєднані з військово-прикладними діями.

3.7.2. Розвиток фізичних якостей підлітків засобами військово-спортивного багатоборства. Підготовка команд до змагань з військово-спортивного багатоборства (військово-спортивне семиборство) (74 год)

Практична частина. Системна робота з розвитку витривалості, сили, спритності, швидкості та спеціальних прикладних умінь, необхідних для успішного виступу у військово-спортивному семиборстві. Біг на середні та довгі дистанції (400 м, 800 м, 1500 м, кроси від 2 до 5 км), інтервальні прискорення та фартлек, вправи з розвитку сили, зокрема підтягування на перекладині, віджимання на брусах і від підлоги, присідання з обтяженням, вправи з гирями та штангою. Вправи з координаційною драбиною, біг із різкою зміною напрямку, стрибки через перешкоди різної висоти та довжини, спринти на 30–60 метрів, естафетний біг та прискорення на схилах.

Проходження смуги перешкод з канатами, стінами, траншеями та колодами, лазінню по вертикальному й похилому канату, метанню навчальних гранат на дальність і точність, перенесенню вантажів, транспортування умовно пораненого, основи тактичної медицини та пересуванню в екіпіровці з імітацією бойових умов, включно з повзанням, перебіжками та швидкою зміною положення тіла.

Подолання смуги перешкод з елемента - стіни, рову, колоди, лабіринту, каната, брусів, а також комбіноване проходження з урахуванням часу та командні естафети. Вдосконалення фізичних якостей та підготовка до проходження комплексної силової дистанції, що складається з безперервного виконання підтягувань, відтискань, підйомів гирі, присідань з вагою, перетягування каната, штовхання важких предметів та перенесення додаткового обтяження, що розвиває силову витривалість та імітує виконання завдань у бойових умовах.

Стрілецька підготовка охоплює тренування з пневматичною зброєю та іншою не вогнепальною зброєю з різних положень — стоячи, з коліна, лежачи, із відпрацюванням прицілювання, контролю дихання, плавного спуску курка та точності пострілу по нерухомих і рухомих цілях. Для вдосконалення техніки застосовуються контрольні стрільби за змагальними правилами.

Тактико-спеціальні вправи з моделюванням змагальних умов з бігом, стрільбою та метанням гранат (та іншими вправами згідно до «Положення змагань») а також вимагають злагодженої командної роботи, розподілу ролей, застосування сигналів і координації дій під час виконання завдань з урахуванням психологічного тиску. Підготовка до змагань включає контрольні старты з усіх дисциплін, відпрацювання розминки, налаштування екіпірування, формування тактики та навчання розподілу сил на різних дистанціях. Для вдосконалення, цих навичок доцільно використання спортивних командних ігор.

Практичне вивчення основ проведення змагань і суддівства учасники ознайомлення з перевіркою готовності дистанцій, розстановкою учасників, застосуванням команд і сигналів, веденням протоколів та підрахунком результатів. Підсумкові заліки та проведення комплексного військово-спортивного семиборства у форматі, максимально наближеному до офіційних змагань.

Практичне ознайомлення з організацією змагань: підготовка майданчиків і дистанцій, розстановка суддів, контроль часу, оформлення протоколів. Виконання ролі судді під час навчальних стартів, застосування суддівських сигналів і команд, фіксація результатів.

3.7.3. Організація та проведення змагань. Участь у змаганнях. Основи суддівства змагань з військово-спортивного багатоборства (16 год)

Теоретична частина. Гуртківці опановують основи підготовки та організації проведення змагань з військово-спортивного семиборства, вивчають правила та регламенти, вимоги до проведення дисциплін, послідовність і логіку побудови змагального процесу. Окрему увагу приділяють ролям головного,

старшого та лінійного суддів, секретаря змагань, а також вимогам до ведення протоколів, фіксації результатів та оголошення підсумків. Вивчаються основи безпеки учасників і глядачів під час змагань, правила використання команд і сигналів, порядок старту та фінішу в різних дисциплінах, а також етичні норми поведінки суддів та організаторів.

Практична частина. Відпрацьовується створення та підготовка змагальної інфраструктури. Обов'язковою складовою є безпосередня участь гуртківців у реальних офіційних змаганнях з військово-спортивного семиборства як спортсменів, так і в ролі організаторів та помічників суддів, що дозволяє набути комплексного досвіду проведення та оцінювання змагальних дисциплін у відповідності до офіційних вимог. Підготовка та організація проведення змагань. Участь у змаганнях.

Підсумкове заняття (2 год)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи гуртка.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- ключові події в історії України, рідного краю; видатні постаті країни, традиції, культурна спадщина;
- основні засади української громадянської ідентичності та ролі громадянина в зміцненні національної безпеки;
- значення фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, психологічної стійкості та готовності до захисту України;
- основні напрями та складові загальної фізичної підготовки (легка атлетика, силові вправи, єдиноборства, командні ігри, спортивний туризм, військово-спортивне багатоборство);
- основи знань з фізичної підготовки, її значення для здоров'я, особистісного розвитку, безпеки і формування активного способу життя;

- особливості розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) та їх вплив на здоров'я і працездатність людини;
- правила поведінки в надзвичайних ситуаціях, основи безпеки життєдіяльності та військово-прикладної підготовки, алгоритми дій у разі загроз різного характеру;
- основи туристичної підготовки, орієнтування на місцевості, роботи з картами, компасами, спорядженням;
- засади суддівства, правила проведення змагань, етичні норми поведінки учасників і суддів;
- правила техніки безпеки під час тренувань, змагань, туристичних походів та військово-прикладних занять;
- значення патріотичного, безпекового та колективного аспектів фізичної підготовки для формування громадянської ідентичності.

Вихованці мають вміти і набути досвід:

- виявляти патріотичну свідомість, повагу до історії та героїв України, готовність до активної участі у житті громади та допомоги ЗСУ;
- дотримуватись здорового способу життя, виявляти стійкість до стресових ситуацій та готовність діяти в умовах ризику;
- дотримуватись алгоритму дії під час надзвичайних ситуацій (повітряна тривога, обстріли, мінна загроза, техногенні аварії);
- виконувати фізичні вправи для розвитку витривалості, сили, швидкості, координації, гнучкості, згуртованості, співпраці в групі, рекреації та відновлення;
- брати участь в змаганнях з різних видів спорту (легка атлетика, воркаут, єдиноборства, командні ігри тощо), а також у туристичних і військово-прикладних заходах;
- організовувати змагання: складати програми, вести протоколи, дотримуватися правил суддівства;

- працювати в команді, налагоджувати взаємодію, приймати спільні рішення;
- приймати нестандартні рішення в тренувальній і змагальній діяльності;
- добирати, укомплектовувати, користуватися туристичним і спеціальним спорядженням, орієнтуватися на місцевості, долати природні та штучні перешкоди;
- розробляти маршрути руху, планувати тренування, вигадувати нові формати командних активностей;
- проводити тактико-технічні дії;
- стріляти з пневматичної зброї та іншої не вогнепальної зброї з різних положень;
- пересуватися у захисному спорядженні, виконуючи завдання у змодельованих умовах;
- виконувати комплекси вправ поєднані з військово-прикладними діями;
- застосовувати прийоми самозахисту та елементи єдиноборств у рамках фізично-прикладної підготовки;
- виявляти лідерські якості, ініціативність, готовність до громадської діяльності;
- проявляти творчий підхід під час організації заходів, спортивних ігор, туристичних мандрівок.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Андрійченко В.В. Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Захисники Кропивницького. Орден Вовка, Сокола, Лелеки». Кропивницький: ФОП Піскова М.А. 2024. 26 с.
<https://drive.google.com/file/d/1945iuijX7FSGf4a7fkmC96LYNFnANlAn/view?pli=1> (дата звернення 18.05.2025).
2. Андрійченко В.В. Національно-патріотичне виховання в умовах реалізації проекту «Захисники Кропивницького»: методичний посібник. Кропивницький: ФОП Піскова М.А. 2024. 53 с.

<https://drive.google.com/file/d/1gjIhyDjMwQblwMK855L5Z4-BBYHfOwkT/view> (дата звернення 19.05.2025)

3. Виховні засади утвердження української національної ідентичності. Методичний посібник / [Журба К. О., Бех І. Д., Канішевська Л. В., Корнієнко А. В., Малиношевський Р. В., Рейпольська О. Д.]. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. 124 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-617-8011-26-0-2024-124>
4. Давиденко, О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: АртЕк, 2019. 248 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d668a55d-bd6a-4ce7-962a-cedf980ba078/content> (дата звернення 14.06.2025).
5. Закон України «Про освіту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
6. Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text> (дата звернення 04.06.2025).
7. Закон України «Про позашкільну освіту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text> (дата звернення 04.06.2024).
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 10.06.2024).
9. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Затверджено наказом міністра оборони України 05.08.2021 № 225. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (дата звернення 04.07.2025)
10. Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю. Наказ МОН України від 02.10.2014 № 1124.
11. Ковальчук М., Свищ Я. Загальна фізична підготовленість курсантів військового коледжу сержантського складу національної академії сухопутних військ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4(64), 2023, 24–29. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-24-29>. (дата звернення 04.06.2025)

12. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. Кіровоград: РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001. 42 с.
13. Колотуха О.В. Ресурсно-туристський потенціал Кіровоградської області. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2002. 52 с.
14. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року. Схвалено [Розпорядженням кабінету Міністрів України від 30.05.2025 № 525-р.](#)
15. Методичні рекомендації до наскрізної навчальної програми з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій» (автори-укладачі: Корнієнко А.В., Мачуський В.В., Вербицький В.В.). Рекомендовано вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України. [Протокол №4 від 31.03.2022.](#)
16. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 класи» для закладів загальної середньої освіти. Профільний рівень. Рекомендовано МОН України. [Наказ від 03.08.2022 №698.](#)
17. Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту. Рекомендовано МОН України. [Наказ від 03.08.2022 №698.](#)
18. Наровлянський О.Д., Наровлянська М.Д., Пустановит В.О. Шкільний туризм . К.: Шкільний світ 2009. 128 с.
19. Онищенко Є.В. Основи туризму: навчально-методичний посібник (видання друге, перероблене і доповнене). Кропивницький: ФОП Піскова М.А. 2016. 166 с.
20. Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. /М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с. <https://core.ac.uk/reader/83535080> (дата звернення 04.07.2025).