

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ФВСЗЛ  
А.В. Осіпцов  
«28» серпня 2020 року



**Фізичне виховання**  
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки Бакалавра

спеціальності 035 «Філологія»,  
014 «Середня освіта»,  
032 «Історія та археологія»,  
055 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії»,  
029 «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа»,  
034 «Культурологія»,  
052 «Політологія»,  
054 «Соціологія»,  
081 «Право»,  
293 «Міжнародне право»,  
281 «Публічне управління та адміністрування»,  
051 «Економіка»,  
056 «Міжнародні економічні відносини»,  
073 «Менеджмент»,  
242 «Туризм»,  
101 «Екологія»,  
061 «Журналістика»,  
053 «Психологія»,  
012 «Дошкільна освіта»,  
013 «Початкова освіта»,  
125 «Кібербезпека»,  
124 «Системний аналіз».

(шифр і назва спеціальності)

2020-2021 рік

**РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:** Маріупольський державний університет

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:**

доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Осіпцов А.В.; кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Вертель О.В., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Фролова О.О., асистент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Лисецька О.Я., асистент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Кордубан Т.В., асистент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Зерній І.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету (від «28» серпня 2020 року протокол № 1)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  А.В. Осіпцов

Обговорено та рекомендовано до затвердження Вченою радою факультету філології та масових комунікацій (від «07» вересня 2020 року протокол № 2)

## **Зміст.**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Вступ .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Інформаційний обсяг навчальної дисципліни .....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>Структура програми навчального курсу «Фізичного виховання».....</b> | <b>8</b>  |
| <b>Оцінювання успішності студентів .....</b>                           | <b>8</b>  |
| <b>Зміст навчальної програми .....</b>                                 | <b>11</b> |
| <b>Пояснення до модуля «Методичний розділ» .....</b>                   | <b>13</b> |
| <b>Тести з фізичного виховання .....</b>                               | <b>18</b> |
| <b>Методика тестування рухових якостей студентів .....</b>             | <b>22</b> |
| <b>Теми рефератів.....</b>   | <b>34</b> |
| <b>Розподіл присвоюваних балів на I курсі.....</b>                     | <b>36</b> |
| <b>Література.....</b>   | <b>37</b> |

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “**Фізичне виховання**” складена відповідно до освітніх програм підготовки ступеня бакалавра за спеціальностями :

035 «Філологія», 014 «Середня освіта», 032 «Історія та археологія», 055 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії», 029 «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа», 034 «Культурологія», 052 «Політологія», 054 «Соціологія», 081 «Право», 293 «Міжнародне право», 281 «Публічне управління та адміністрування», 051 «Економіка», 056 «Міжнародні економічні відносини», 073 «Менеджмент», 242 «Туризм», 101 «Екологія», 061 «Журналістика», 053 «Психологія», 012 «Дошкільна освіта», 013 «Початкова освіта», 125 «Кібербезпека», 124 «Системний аналіз».

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методологічні та методичні основи фізичного виховання у студентів ЗВО.

**Міждисциплінарні зв'язки:** БЖД, охорона праці, анатомія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Легка атлетика.
2. Спортивні ігри.
3. Атлетизм.
4. Гімнастика.
5. Загальна фізична підготовка.
6. Атлетизм.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є формування всебічно розвиненої особистості, підготовка студентів до високоякісної праці за обраним фахом, збереження та зміцнення здоров'я.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є

1. Збереження та зміцнення здоров'я, загартування організму, прищеплення навичок здорового способу життя, підвищення фізичної і розумової працездатності.
2. Виховання у студентів потреби до систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення.

3. Оволодіння системною спеціальних знань з основ теорії і методики, організації фізичного виховання.

4. Набуття необхідних знань у галузі гігієни праці, харчування спорту.

5. Формування життєво важливих вмінь і навичок, розвиток фізичних здібностей.

1.3. Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

**знати:** .

- значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я людини, принципи її реалізації в системі оздоровлення населення;
- особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди.
- специфіку та оздоровче спрямування різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- нормативи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для занять із особами різного віку;
- правила та особливості проведення фізкультурних занять аеробної спрямованості, занять з фітнесу та оздоровчої гімнастики з урахуванням психологічних і фізіологічних чинників, стану здоров'я осіб різних вікових категорій.

**вміти:**

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації тренувальних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів фітнеса;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірність їхнього впливу на організм тих, хто займається.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання»

*сприяє досягненню наступних результатів навчання*

РН 4. Пояснювати закономірності та особливості розвитку і функціонування соціальних явищ у контексті професійних задач.

РН 6. Ефективно виконувати різні ролі (зокрема організатора, комунікатора, критика,

|  |   |
|--|---|
| генератора ідей, виконавця тощо) у команді в процесі вирішення фахових задач.<br>РН 7.Вміти використовувати інформаційно-комунікаційні технології у процесі пошуку, збору та аналізу соціологічної інформації. |   |
| <b>забезпечує формування та розвиток таких компетентностей:</b>  |   |
| <b>Інтегральна компетентність</b>  | Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері соціології, що передбачають застосування основних соціологічних теорій і методів та характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.   |
| <b>Загальні компетентності</b>   | <p><i>ЗК01.</i> Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.</p> <p><i>ЗК04.</i> Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p><i>ЗК11.</i> Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p><i>ЗК03.</i> Здатність працювати в команді.</p> <p><i>ЗК04.</i> Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p><i>ЗК05.</i> Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності).</p> <p><i>ЗК07.</i> Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p><i>ЗК 13.</i> Здатність розробляти власну траєкторію саморозвитку.</p> <p><i>ЗК02.</i> Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p><i>ЗК09.</i> Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.</p> <p><i>ЗК12.</i> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> |
| <b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>   | <p><i>СК01.</i> Здатність оперувати базовим категоріально-понятійним апаратом соціології.</p> <p><i>СК04.</i> Здатність збирати, аналізувати та узагальнювати соціальну інформацію з використанням соціологічних методів.</p> <p><i>СК05.</i> Здатність самостійно планувати, організувати та проводити соціологічне дослідження</p> <p><i>СК06.</i> Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p><i>СК07.</i> Здатність презентувати результати соціологічних досліджень для фахівців та нефхівців</p> <p><i>СК08.</i> Здатність дотримуватися у своїй діяльності норм професійної етики соціолога.</p> <p><i>СК09.</i> Здатність розумітися на специфіці суспільних процесів та особливостях розвитку соціальних спільнот в регіоні</p> <p><i>СК10.</i> Здатність планувати, розробляти та реалізовувати проекти соціального спрямування..</p>  |

**На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години/ 3 кредитів ECTS.**

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика**

1. Оздоровчі аспекти використання ходьби та бігу
2. Вправи загального розвитку та спец.підготовчі вправи на середні та довгі дистанції.
3. Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидкісно-силових якостей.
4. Розвиток загальних фізичних якостей, подальший розвиток витривалості
5. Техніка стрибків в довжину з місця, розвиток швидкісно-силових якостей

### **Змістовий модуль 2. Спортивні ігри**

1. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили
2. Особливості тактичних дій індивідуальних, командних (в нападі та захисті). Технічні дії в нападі та захисті (у баскетболі, волейболі, футболу)
3. Виховання техніки гри, координаційних здібностей, швидкості рухів, сили
4. Практичне виконання технічних та практичних дій в процесі учбової навчальної гри.

### **Змістовий модуль 3. Атлетизм**

1. Силова підготовка, розвиток координаційних якостей. Атлетизм як засіб фізичного виховання
2. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів.
3. Розвиток фізичної витривалості на заняттях з атлетичної гімнастики.

### **Змістовий модуль 4. Гімнастика**

1. Підготовчі гімнастичні вправи в організації навчальної учбової діяльності і оздоровленні студентів
2. Психологічна підготовка. Аутогенне тренування. Гімнастичні вправи на релаксацію.
3. Спеціальні гімнастичні вправи у відновленні та оздоровленні студентів.

### **Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка**

1. Основи методики розвитку силових здібностей.
2. Засоби вдосконалення розвитку пружкості.

3. Методика розвитку рухливості у суглобах (гнучкості).
4. Основи методики розвитку спритності.
5. Основи методики розвитку швидко-силових здібностей.
6. Методика вдосконалення силових здібностей.
7. Методика вдосконалення прудкості.
8. Методика вдосконалення гнучкості.
9. Основні методи розвитку гнучкості.

### **Змістовий модуль 6. Атлетизм**

1. Розвиток силових здібностей на заняттях з гантелями
2. Розвиток силової витривалості на заняттях з атлетизму

### **3. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік**

1. **Засоби діагностики успішності навчання.** Поточний, модульний та підсумковий контроль – тести з метою перевірки рівня засвоєння практичного матеріалу за навчальними темами, проведення вступної частини уроку; виконання самостійних завдань з фізичного виховання, виконання підсумкової контрольної роботи (складання тестів з фізичного виховання з 5 видів на кожен семестр, опрацювання методичної літератури з фізичного виховання, виконання індивідуальних науково-дослідних завдань: захист реферату з фізичного виховання, участь у наукових студентських конференціях, участь у змаганнях з видів спорту.

*Навчально – методичний комплекс складено згідно наявної матеріально-технічної бази МДУ.*



Курс «Фізичне виховання» є обов'язковим, розрахований на студентів I курсів усіх спеціальностей освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», денної форми навчання (табл. 1).

Таблиця 1

**Структура програми навчального курсу «Фізичне виховання»  
(за вимогами ECTS)**

| Нормативні дані                                     | I курс        |        |
|---|---------------|--------|
|   | 1 сем.        | 2 сем. |
| Загальна кількість кредитів ECTS: 3                 | 3 кредит ECTS |        |
| Всього годин –90 з них: практичні заняття – 90 год. | 46            | 44     |
| Кількість тижневих годин                            | 2             | 2      |
| Загальна кількість модулів: 8                       | 4             | 4      |
| Підсумковий модульний контроль                      | -             | залік  |

**Оцінювання успішності студентів.**

За відвідування 1 практичного заняття студент отримує: на I - 1 бал. Студент, який віднесений за станом здоров'я до основної або підготовчої медичної групи, повинен виконати відповідні тестові вимоги та методичне завдання.

Якщо студент з поважної причини не виконав тестові вимоги вчасно, він має право виконати їх протягом відповідного семестру згідно з умовами проведення практичних занять. Якщо тест не можливо виконати в належних умовах він вважається не складеним і за нього не нараховуються бали.

При виконанні тестів студент повинен дотримуватися правил ТБ.

Результати тестування оцінюються за таблицями (2-5).

Якщо студент покаже результат, що перевищує той, за котрий нараховують 10 балів, він отримує такі **бонуси**:

- у бігу на 30м, човниковому бігу та в тесті десять «вісімок» – 1 бал за кожні 0,2 с поліпшення часу;
- у бігу на місці з високим підніманням колін і одночасними сплесками долонями під зігнутою ногою – 1 бал за кожні 2 рази додаткової вправи;
- у стрибках через скакалку за 20с та 1 хв. – 1 бал за кожні 3 рази додаткової вправи;
- у стрибках в гору з місця – 1 бал за кожні 3 см збільшення висоти стрибка;

- у стрибках у довжину з місця – 1 бал за кожні 5 см збільшення дальності стрибка;
- у підніманні ніг із положення лежачі на спині **10 разів** – за кожні 0,2 с поліпшення часу;
- у нахилі тулуба вперед із положення сидячи – 1 бал за кожні 3 см поліпшення досягнення;
- у нахилі тулуба вперед із положення стоячи – 1 бал за кожні 3 см поліпшення досягнення;
- у присіданні на одній нозі – 1 бал за кожні 3 рази додаткової вправи;
- у присіданні за 30с – 1 бал за кожні 2 рази додаткової вправи;
- у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, згинанні та розгинанні рук в упорі на паралельних брусах та підтягуванні на перекладені – 1 бал за кожні 5 разів додаткової вправи: у юнаків 1 бал за кожні 2 рази додаткової вправи;
- у згинанні та розгинанні рук в упорі на колінах за 1 хв. – 1 бал за кожні 5 разів додаткової вправи;
- у висі на зігнутих руках – 1 бал за кожні 5 с збільшення часу;
- у підтягуванні на низькій перекладині – 1 бал за кожні 2 рази додаткової вправи;
- у підніманні тулуба в сід за 60с та 30с – 1 бал за кожні 2 рази додаткової вправи;
- у підніманні прямих ніг у висі – 1 бал за кожні 3 рази додаткової вправи;
- у вправі “ножиці” ногами у положенні лежачі на спині – 1 бал за кожні 5 с збільшення часу.

У другому семестрі, за 2 тижні до заліка, викладач повідомляє студенту кількість набраних балів за навчальний рік. Протягом наступних 2-х тижнів студент має право:

- набрати бали за тести, передбачені в I семестру, які не були виконані вчасно;
- виконати тести, передбачені в II семестру, які не були виконані вчасно та збільшити кількість набраних балів.

Залік визначається за середньою арифметичною величиною набраних балів за перший та другий семестр.

За участь у студентських спортивних змаганнях за університет студент додатково отримує 5 балів, та 10 балів за участь у міських і обласних змаганнях (незалежно від занятого місця).

Студент, який брав участь у спортивному святі (в складі команди), отримує 5 балів.

Студент додатково може отримати 20 заохочувальних балів за виконання науково - дослідної роботи за завданням викладача.

Студентам, які мають I спортивний розряд, звання КМС, МС, МСМК, є діючими спортсменами та виступають у змаганнях різного рівня за університет, дозволяється не відвідувати практичні заняття та автоматично нараховується максимальний бал (100) за кредит.

### Шкала оцінювання:

| Бали   | ЗАЛІК         | Диф. залік    | ECTS |
|--------|---------------|---------------|------|
| 90-100 | Зараховано    | Відмінно      | A    |
| 82-89  | Зараховано    | Добре         | B    |
| 74-81  | Зараховано    | Добре         | C    |
| 64-73  | Зараховано    | Задовільно    | D    |
| 60-63  | Зараховано    | Задовільно    | E    |
| 35-59  | Не зараховано | Не задовільно | Fx   |
| 1-34   | Не зараховано | Не задовільно | F    |

#### **Завдання для студентів звільнених від практичних занять.**

Студентам, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), а також звільнені від занять за довідкою ВКК, необхідно підготувати творчу реферативну роботу встановленого зразка, яка повинна бути виконана та захищена у відповідному семестрі (1 творча робота за 1 кредит).

З метою залучення студентів до науково – дослідної роботи та реалізації творчих здібностей, їм запропоновано написати статтю за темою викладача та виступити (за бажанням) з доповіддю на науково – практичній студентській конференції. Об'єм статті складає від 6 сторінок і більше. Якщо стаття написана згідно вимогам і опублікована, студент може не готувати другу реферативну роботу та автоматично отримує 100 балів.

#### **Структура та оцінювання реферативної роботи.**

##### **Структура реферативної роботи.**

##### **Титульний аркуш.**

Містить приналежність до Міністерства освіти та науки України, назву вузу, реферативної роботи, прізвище, ім'я, по батькові автора, факультет, курс, спеціальність, посада, прізвище та ініціали наукового керівника, назва міста та рік.

### **Зміст.**

Містить перелік та назву усіх розділів, номери початкових сторінок, зокрема вступу, розділів, підрозділів, висновків, додатків (якщо вони є), списку використаної літератури.

**Вступ:** актуальність (слід показати важливість і актуальність вивчення обраної проблеми); аналіз досліджень та публікацій по обраній темі. У даному розділі використовується посилання на літературні джерела.

#### **Мета та завдання дослідження.**

Також студент може включати: об'єкт, предмет, методи та організацію дослідження.

#### **Результати дослідження.**

Даний розділ повинен містити виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

#### **Висновки.**

**Література** розміщується в алфавітному порядку. Вся література, що використовується при написанні статті, повинна бути представлена в тексті, у вигляді посилань (у квадратних дужках).

Кожен розділ статті починається з нового рядка.

Назва розділів: **Вступ. Мета та завдання дослідження. Результати дослідження. Висновки. Література** - виділяються жирним шрифтом.

Реферативна робота подається у редакторі **Word** обов'язково у друкованому та електронному варіанті; об'ємом тексту 15-20 сторінок і більше формату А4. Шрифт – Times New Roman, 14. Параметри сторінок – поля: верхнє, нижнє, ліве та праве – 2 см, відступ на абзац 1 см. Інтервал – 1,5. До тексту можуть бути включені малюнки, таблиці і т. д. Малюнки та таблиці повинні супроводжуватися підписами та посиланнями на них у тексті. Для діаграм, малюнків, формул та схем використовувати шрифт 10.

Для реалізації творчих здібностей студенти також можуть скласти презентацію за темою, яку запропонує викладач.

#### **Презентація.**

Робота повинна містити викладки найбільш важливих сучасних наукових та практичних досліджень в області фізичного виховання студентської молоді та спорту, вступ, актуальність теми, обґрунтування результатів дослідження, формулювання висновків та рекомендацій, щодо практичного використання здобутих результатів.

Презентація повинна бути творчо оформлена, за об'ємом не менше 15 – слайдів.

#### **Критерії оцінювання презентації (100 балів):**

1. Оформлення роботи, відповідність структурі, необхідна кількість сторінок - 20 балів.

2. Актуальність роботи - 10 балів.
3. Практичне значення роботи та рівень вирішення завдань - 20 балів.
4. Захист роботи (логічність виступу, обґрунтованість висновків, вміння відповідати на питання) - 50 балів.

Презентація вважається захищеною, якщо студент набрав **60 балів**.

**Критерії оцінювання реферативних робіт (100 балів):**

Реферативна робота вважається захищеною, якщо студент набрав **60 балів**.

| <b>Критерій</b>               | <b>Вимоги до захисту реферативної роботи студента</b>  | <b>Максимальна кількість балів</b> |
|-------------------------------|--|------------------------------------|
| Знання та розуміння матеріалу | Відповідність змісту темі; формулювання проблеми; визначення питань, що розглядаються чітко та повно; самостійність виконання роботи.                            | <b>20</b>                          |
| Аналіз та оцінка інформації   | Обґрунтованість відбору матеріалу, його об'єм; грамотний аналіз різних точок зору; висновки, що демонструють власну позицію; наочність ілюстративного матеріалу. | <b>40</b>                          |
| Побудова суджень              | Логіка, ясність побудови суджень; грамотна аргументація; чіткість та змістовність висновків.   | <b>20</b>                          |
| Оформлення роботи             | Правильність цитування; грамотність викладення матеріалу (мова); структура (від титульного листа до списку літератури).  | <b>10</b>                          |
| Формальні вимоги              | Дотримання строків подання, об'єму роботи, формату тексту.   | <b>10</b>                          |

## **Зміст навчальної програми.**

### ***1 курс***

### **І семестр**

***Модуль 1. Легка атлетика. Фізичні вправи оздоровчої спрямованості з елементами рухливих та спортивних ігор - 20 годин.***

**ЗМ 1.** Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Правила самоконтролю та особистої гігієни – 2 год.

**ЗМ 2.** Легка атлетика. Фізичні вправи оздоровчої спрямованості з елементами рухливих та спортивних ігор. Виконання тестових вимог – 18 год.

### **ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ.**

1. Ознайомлення студентів з особливостями організації навчального процесу за КМС. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та легкої атлетики зокрема. Правила самоконтролю та особистої гігієни під час занять фізичними вправами – 2 год.

2. Вдосконалення швидкісно-силових якостей, спритності, координації рухів, загальної та спеціальної витривалості, розвиток уваги, вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, спеціальні бігові вправи, рухливі та спортивні ігри, підготовка до виконання тестів – 8 год.

3. Загальнорозвиваючі вправи. Виконання тесту (на вибір) - човниковий біг 4\*9м або десять «вісімок», рухливі та спортивні ігри – 2 год.

4. Вдосконалення рухових якостей засобами рухливих та спортивних ігор, Виконання тесту (на вибір) - біг на 30м, біг на місці з високим підніманням колін і одночасними сплесками долонями під зігнутою ногою, стрибки через скакалку за 20 с., рухливі ігри – 4 год.

5. Вдосконалення вибухової сили та швидкісно-силових якостей. Виконання тесту (на вибір) - стрибок у довжину з місця або вистрибування в гору з місця або піднімання ніг із положення лежачі на спині 10 разів, рухливі ігри з елементами легкої атлетики – 4 год.

***Модуль 2. Вдосконалення рухових якостей засобами волейболу, атлетичної гімнастики та оздоровчої аеробіки - 26 годин.***

**ЗМ 1.** Правила безпеки на заняттях з волейболу, атлетичної гімнастики та оздоровчої аеробіки. Основні правила змагань з волейболу – 2 год.

**ЗМ 2.** Фізичні вправи з вагою власного тіла та обтяженнями. Вдосконалення технічних прийомів у волейболі. Комплекси вправ з оздоровчої аеробіки та атлетичної гімнастики. Виконання тестів – 24 год.

## **ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ.**

1. Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу, під час виконання фізичних вправ з обтяженням (страхування, самострахування, вибір обтяження) та на заняттях з оздоровчої аеробіки – 2 год.
2. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи з волейболу. Техніка переміщення. Нижня та верхня прямі подачі. Передачі м'яча двома руками зверху і знизу з місця та в русі. Рухливі ігри з елементами волейболу – 8 год.
3. Базові рухи та термінологія на заняттях з оздоровчої аеробіки. Техніка виконання базових вправ з атлетичної гімнастики – 2 год.
4. Вдосконалення силових якостей (вправи на тренажерах, які сприяють розвитку сили плечового поясу, вправи з обтяженням, комплекси силових вправ в парах і т. д.). Розвиток сили м'язів ніг засобами волейболу. Виконання тесту (на вибір) – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках (д), підтягування на перекладині (ю), присідання на одній нозі - 8 год.
5. Вдосконалення рухової підготовленості, покращення роботи кардіо-респіраторної системи та опорно - рухового апарату. Вправи на гнучкість. Учбова гра у волейбол. Виконання тесту (на вибір) - нахил тулуба вперед з положення сидячи або нахил тулуба вперед з положення стоячи - 4 год.
6. Виконання вправ з вагою власного тіла та обтяженням, які спрямовані на розвиток м'язів спини та брюшини. Виконання тесту (на вибір) - піднімання тулуба в сід за 60 с, «ножиці» ногами у положенні лежачі на спині, піднімання прямих ніг у висі - 2 год.

**ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ:** практичні (семінарські) та контрольні.

### **II семестр**

#### ***Модуль 3. Методичний розділ – 46 год.***

- ЗМ 1.** Особливості проведення комплексів вправ на заняттях з фізичного виховання. Критерії оцінювання методичного розділу – 2 год.
- ЗМ 2.** Практичне виконання студентами методичного розділу (комплекс вправ ранкової гімнастики, фізичні вправи під час руху, загальнорозвиваючі вправи на місці, з предметами, з музикальним супроводом тощо та ін.), обговорення та підведення підсумків, вдосконалення рухових якостей - 44 год.

## **ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ.**

1. Вимоги до проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ на місці та під час руху (техніка безпеки, організація, дозування навантаження, контроль за якістю виконання фізичних вправ різної спрямованості і т.д.) – 2 год.
2. Виконання студентами методичного завдання. Фізичні вправи з вагою власного тіла, з предметами, вправи на гнучкість. Вдосконалення рухової підготовленості,

покращення роботи кардіо - респіраторної системи та опорно-рухового апарату засобами волейболу, атлетичної гімнастики, оздоровчої аеробіки, легкої атлетики. Виконання тесту на вибір: піднімання тулуба в сід за 30с, підтягування на низькій перекладині (д), згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах (ю) – 10 год.

3. Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху, знизу, в парах, над собою; вдосконалення техніки верхньої та нижньої прямої подачі. Підготовчі вправи для нападаючого удару. Правила гри у волейбол. Рухливі ігри з елементами волейболу. Учбова гра. Виконання тесту на вибір: передача м'яча двома руками зверху в парах, передачі м'яча двома руками знизу в парах, передача м'яча двома руками зверху над собою, пряма подача м'яча (верхня, нижня) – 12 год.

4. Виконання студентами методичного завдання. Вдосконалення загальної та спеціальної витривалості засобами легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор. Виконання тесту на вибір: стрибки через скакалку за 1хв., згинання та розгинання рук в упорі на колінах впродовж 1 хв. (д), присідання за 30с. – 20 год. Залік-2.

**ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ:** практичні (семінарські) та контрольні.

#### **Пояснення до модуля “Методичний розділ”.**

До навчальної робочої програми з фізичного виховання в другому семестрі включено модуль “Методичний розділ”, головним завданням якого є перевірка методичної підготовленості студента. Для цього студенту необхідно підготувати план - конспект і виконати практичне завдання. Викладачами кафедри розроблені вимоги та організаційно - методичні вказівки щодо методичної підготовленості, а також критерії оцінювання діяльності студента. В кінці заняття обов'язково здійснюється аналіз проведеного студентом комплексу вправ. Заохочуються **2 балами** студенти групи, які приймали активну участь в обговорюванні проведеного комплексу та робили ґрунтовні висновки, вносили пропозиції і т. ін. Це заняття інструктивно-методичного характеру, які проходять у формі навчальної практики. На цих заняттях студенти засвоюють доступні і необхідні їм знання з методики виконання різних вправ та розвитку рухових якостей, методики тренування, організації самостійних занять, про вплив фізичних вправ на здоров'я людини, сучасні види рухової активності і т.п. Студенти не лише набувають знань, а й пробують використовувати їх на практиці. Тобто на цих заняттях вирішується найголовніше завдання фізичної культури – формується вміння вчитися і вчити.

#### **Вимоги до методичної підготовленості студента.**

##### *1 курс*

Методична підготовленість студента перевіряється й оцінюється за якістю виконання завдання, що містять практичні дії. Для цього студенту необхідно



виконати конкретне завдання з групою протягом **15 хвилин**: студент проводить з групою комплекс ранкової гімнастики або комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовчої частини заняття (розминку). За рішенням викладача студентам, які на високому методичному рівні володіють засобами вдосконалення рухових якостей, є діючими спортсменами, дозволяється проводити комплекс вправ, спрямований на вдосконалення фізичних якостей або укріплення певної групи м'язів з різних видів спорту; комплекс вправ з використанням нестандартних фізичних вправ зі спортивних, бальних чи східних танців; також це може бути йога, стретчинг, аеробіа та її сучасні різновиди, пілатес і т.д. Враховується організація, кількість вправ, складність і послідовність їх виконання, кількість повторень, темп виконання. Особливу увагу необхідно приділяти правилам техніки безпеки під час занять фізичними вправами різної спрямованості.

**Організаційно - методичні вказівки щодо проведення занять з фізичного виховання для студентів I курсу.**

**Обов'язковою для проведення комплексу вправ є наявність запису проведення заняття (спрощена форма план-конспекту), який готується самостійно, в разі необхідності студент може звернутися за консультацією до викладача.**

Заняття починається, як правило, із загального шиккування. Студент, який проводить комплекс вправ повинен назвати ППП, факультет, курс, спеціальність та його спрямованість.

*Ранкова гігієнічна гімнастика* – це комплекс фізичних вправ, характер яких та форма проведення різноманітні й залежать від мети занять. Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс ранкової гігієнічної гімнастики потрібно також включати як дихальні вправи, так і вправи на гнучкість. Потрібно уникати виконання статичних вправ, із значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10-15 хв.

Розминка – це комплекс вправ, основним завданням якого є підготувати організм до послідуєчого навантаження. Засобами розминки є шиккування та перешикування (можна використовувати за бажанням того, хто її проводить), різновиди ходьби, бігу та стрибків; підскоки; танцювальні вправи; вправи на увагу (виконання різних завдань за сигналом); загальнорозвиваючі вправи без предметів, з предметами та на спортивному обладнанні, в русі та місці, в парах.

Для виконання вправ використовуються різноманітні форми перешикування: в строю, колі, дугами та ін.

Заслуговує на увагу підбір прийомів управління студентами при виконанні вправ. Пропонується використовувати рахунок, сплески, завдання на результат і т.

ін. При будь-якому способі управління студент, який проводить комплекс вправ повинен мати можливість робити зауваження, виправляти помилки.

Під час проведення заняття студент контролює дозування фізичного навантаження. Необхідно використовувати навантаження, яке забезпечує розвиток рухових якостей, зміцнення серцево-судинної та дихальної системи. Вправи слід індивідуалізувати за статтю, об'ємом, інтенсивністю, починаючи з ходьби, елементарних загальнорозвиваючих і танцювальних вправ. Біг спочатку необхідно виконувати з інтервалами протягом 4 – 6 хв. При цьому потрібно регулювати темп руху. Після виконання таких вправ обов'язковими є дії на відновлення дихання.

Під час проведення розминки необхідно використовувати словесний та наглядний метод.

Вдосконаленню рухових якостей також сприяє включення до комплексу вправ рухливих ігор, естафет та елементів спортивних ігор.

Розминка, ранкова гігієнічна гімнастика та будь-який інший комплекс проводиться з обов'язковим поясненням безпечних методів виконання тих чи інших вправ, прийомів, а також контролем з боку того, хто проводить, самоконтролем.

*Обов'язковими для оцінювання є:*

- зовнішній вигляд студента, який проводить комплекс вправ;
- вміння керувати групою;
- дотримання техніки безпеки;
- вміння спонукати студентів до якісного виконання завдання;
- дотримання вимог щодо дозування навантаження.

### **Критерії оцінювання методичної підготовленості студентів I курсу.**

| <b>Бали</b>  | <b>Критерії оцінки</b>  |
|--------------|---|
| <b>31-37</b> | Якщо завдання виконано в цілому правильно   |
| <b>25-30</b> | Якщо завдання виконано в цілому, але були деякі неточності (переважно організаційного характеру)  |
| <b>18-24</b> | Якщо завдання було виконане з суттєвими помилками (відсутність чіткої організації, порушення методики та часу проведення, недотримання термінології та ін.) |
| <b>10-17</b> | Якщо завдання проведено з порушенням правил техніки безпеки, але без травм  |
| <b>9</b>     | Якщо завдання не виконано, або не було спроби виконати його, але був представлений план-конспект  |

**Примітка.** У разі, коли студент з поважної причини не встиг виконати завдання модуля “Методичний розділ” у встановлений програмою термін, він зобов'язаний підготуватися до усного захисту план – конспекту заняття, відповівши на запитання викладача стосовно вимог до методичної підготовленості студента, організаційно - методичних вказівок до проведення занять з фізичного виховання для студентів відповідного курсу, а також мети, завдань, які повинні бути вирішені під час виконання комплексу вправ та ін. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за усний захист план – конспекту – 15 балів.

Таблиця 2

Тести з фізичного виховання для студентів I курсів (дівчата)  
I семестр

| №  | Тести   | Оцінка в балах |               |               |               |               |               |               |               |              |               |
|----|---|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|    |   | 1              | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             | 7             | 8             | 9            | 10            |
| 1. | Човниковий біг 4x9 м, с   | 11,8           | 11,6          | 11,4          | 11,2          | 11,0          | 10,8          | 10,6          | 10,4          | 10,2         | 10,0          |
|    | або<br>Тест десять «вісімок»  | 12,6-<br>13,0  | 12,1-<br>12,5 | 11,6-<br>12,0 | 11,1-<br>12,5 | 10,5-<br>12,1 | 12,0-<br>11,6 | 11,5-<br>11,1 | 10,1-<br>11,0 | 9,6-<br>10,0 | 9,5-<br>9,0   |
| 2. | Біг 30м, с,   | 6,8            | 6,6           | 6,4           | 6,2           | 6,0           | 5,8           | 5,6           | 5,4           | 5,2          | 5,0           |
|    | або<br>біг на місці з<br>високим підніманням<br>колін і одночасними<br>сплесками долонями під<br>зігнутою ногою, кількість<br>сплесків за 10 с, разів | 2              | 5             | 8             | 11            | 14            | 17            | 20            | 25            | 30           | 35            |
|    | або<br>стрибки через<br>скакалку за 20 с, с   | 15             | 18            | 20            | 25            | 30            | 35            | 40            | 45            | 50           | 55            |
| 3. | Стрибок в гору<br>з місця, см   | 22             | 24            | 26            | 28            | 30            | 32            | 34            | 36            | 38           | 40            |
|    | або<br>стрибок у довжину<br>з місця, см   | 125            | 130           | 135           | 140           | 145           | 150           | 155           | 160           | 170          | 180           |
|    | або<br>піднімання ніг<br>із положення<br>лежачі на спині 10 разів, с  | 17 і <         | 16.5          | 16.1          | 15.7          | 15.3          | 14.9          | 14.5          | 14.2          | 13.9         | 13.6          |
| 4. | Нахил тулуба вперед із<br>положення сидячи, см  | 3              | 4             | 5             | 6             | 7             | 9             | 11            | 14            | 17           | 20            |
|    | або<br>нахил тулуба вперед із<br>положення стоячи, см   | 3              | 4             | 5             | 7             | 8             | 10            | 13            | 16            | 19           | 22            |
| 5. | Згинання та розгинання<br>рук в упорі лежачи, разів   | 3              | 4             | 5             | 6             | 8             | 10            | 12            | 14            | 16           | 18            |
|    | або<br>вис на зігнутих<br>руках, с  | 2              | 4             | 6             | 8             | 10            | 12            | 14            | 16            | 18           | 20            |
| 6. | Піднімання тулуба в сід за<br>60 с, разів   | 3              | 10            | 15            | 20            | 25            | 30            | 33            | 37            | 40           | 42            |
|    | або<br>«ножиці» ногами у<br>положенні лежачі на<br>спині, хв.   | 5с             | 10 с          | 20 с          | 30 с          | 40 с          | 50 с.         | 1хв.          | 1хв.<br>15 с  | 1хв.<br>30 с | 1 хв.<br>45 с |
| 7  | Присідання<br>на одній нозі, разів  | 1              | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             | 7             | 8             | 9            | 10            |
|    | або<br>піднімання прямих ніг<br>у висі, разів   | 2              | 3             | 4             | 6             | 8             | 10            | 12            | 14            | 16           | 17            |

Тести з фізичного виховання для студентів I курсів (юнаки)  
I семестр

|    | Тести   | Оцінка в балах |               |               |                   |               |              |             |             |             |             |
|----|---|----------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|    |   | 1              | 2             | 3             | 4                 | 5             | 6            | 7           | 8           | 9           | 10          |
| 1. | Човниковий біг 4х9м, с  | 10,8           | 10,6          | 10,4          | 10,2              | 10,0          | 9,8          | 9,6         | 9,4         | 9,2         | 9,0         |
|    | <b>або</b><br>Тест десять «вісімок»   | 13,0-<br>12,1  | 12,0-<br>11,6 | 11,5-<br>11,1 | 11,0<br>-<br>10,6 | 10,5-<br>10,1 | 10,0-<br>9,6 | 9,5-<br>9,1 | 9,0-<br>8,1 | 8,0-<br>7,6 | 7,5-<br>7,0 |
| 2. | Біг 30м, с,   | 6,4            | 6,2           | 6,0           | 5,8               | 5,6           | 5,4          | 5,2         | 5,0         | 4,8         | 4,6         |
|    | <b>або</b><br>біг на місці з<br>високим підніманням<br>колін і<br>одночасними сплесками<br>долонями під зігнутою<br>ногою, кількість<br>сплесків за 10 с, разів | 7              | 10            | 13            | 16                | 19            | 22           | 25          | 30          | 35          | 40          |
|    | <b>або</b><br>стрибки через<br>скакалку за 20 с, с  | 12             | 15            | 18            | 20                | 25            | 30           | 35          | 40          | 45          | 50          |
| 3. | Стрибок в гору<br>з місця, см   | 30             | 31            | 36            | 38                | 40            | 42           | 44          | 46          | 48          | 50          |
|    | <b>або</b><br>стрибок у довжину<br>з місця, см  | 165            | 170           | 175           | 175               | 180           | 185          | 190         | 200         | 210         | 220         |
|    | <b>або</b><br>піднімання ніг<br>із положення<br>лежачі на спині 10 разів, с   | 13.6 і <       | 13.5          | 13.2          | 12.9              | 12.6          | 12.3         | 12.         | 11.7        | 11.5        | 11.3        |
| 4. | Нахил тулуба вперед із<br>положення сидючи, см  | 2              | 3             | 4             | 5                 | 7             | 9            | 11          | 13          | 15          | 17          |
|    | <b>або</b><br>нахил тулуба вперед із<br>положення стоячи, см  | 2              | 5             | 6             | 7                 | 9             | 11           | 13          | 15          | 17          | 19          |
| 5. | Згинання та розгинання<br>рук в упорі лежачи, разів   | 9              | 12            | 15            | 18                | 21            | 24           | 27          | 30          | 33          | 36          |
|    | <b>або</b><br>підтягування на перекладині,<br>разів   | 3              | 4             | 5             | 6                 | 7             | 8            | 9           | 10          | 11          | 12          |
| 6. | Піднімання тулуба в<br>сід за 60 с, разів   | 6              | 12            | 18            | 24                | 29            | 34           | 38          | 42          | 45          | 49          |
|    | <b>або</b><br>«ножиці» ногами у<br>положенні лежачі на<br>спині, хв.  | 15с            | 30с           | 45с           | 1хв.              | 1хв.<br>20 с  | 1хв.<br>40 с | 2хв         | 2хв<br>20с  | 2хв.<br>40с | 3хв.        |
| 7  | Присідання<br>на одній нозі, разів  | 2              | 4             | 6             | 8                 | 10            | 12           | 14          | 16          | 18          | 20          |
|    | <b>або</b><br>піднімання прямих ніг<br>у висі, разів  | 6              | 7             | 8             | 10                | 12            | 14           | 16          | 18          | 20          | 21          |

Тести з фізичного виховання для студентів I курсів (дівчата)  
II семестр

| №  | Тести  | Оцінка в балах |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
|----|--|----------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |  | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 1. | Передача м'яча двома руками зверху, знизу в парах (4м), разів              | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
|    | <b>або</b><br>передача м'яча двома руками зверху над собою, разів          | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
|    | <b>або</b><br>пряма подача м'яча (верхня або нижня ), разів                | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 2. | Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів                                     | 4              | 5  | 6  | 8  | 10 | 12  | 14  | 17  | 20  | 24  |
|    | <b>або</b><br>згинання та розгинання рук в упорі на колінах впродовж 1 хв. | 6              | 8  | 10 | 12 | 14 | 16  | 18  | 20  | 22  | 24  |
| 3. | Стрибки через скакалку за 1хв., разів                                      | 50             | 60 | 70 | 80 | 90 | 110 | 115 | 125 | 130 | 135 |
|    | <b>або</b><br>присідання за 30с, разів                                     | 3              | 6  | 9  | 11 | 14 | 17  | 20  | 23  | 27  | 30  |

Тести з фізичного виховання для студентів I курсів (юнаки)  
II семестр

| №  | Тести  | Оцінка в балах |    |    |    |    |     |     |     |     |     |
|----|--|----------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |  | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 1. | Передача м'яча двома руками зверху в парах (6м), разів                       | 2              | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 9   | 11  | 13  | 15  |
|    | <b>або</b><br>передача м'яча двома руками знизу в парах (6м), разів          | 2              | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 9   | 11  | 13  | 15  |
|    | <b>або</b><br>передача м'яча двома руками зверху над собою, разів            | 2              | 3  | 4  | 5  | 6  | 7   | 9   | 11  | 13  | 15  |
|    | <b>або</b><br>верхня (нижня) подача м'яча, разів                             | 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 2. | Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів                                       | 7              | 8  | 10 | 12 | 14 | 16  | 19  | 22  | 25  | 28  |
|    | <b>або</b><br>згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах, разів | 1              | 5  | 9  | 10 | 13 | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 3. | Стрибки через скакалку за 1хв., разів  | 70             | 75 | 80 | 85 | 95 | 105 | 115 | 120 | 125 | 130 |
|    | <b>або</b><br>присідання за 30с, разів                                       | 12             | 14 | 16 | 18 | 20 | 22  | 24  | 26  | 28  | 30  |

## МЕТОДИКА ТЕСТУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.

### Човниковий біг 4 x 9 м.

Тест для визначення координаційних здібностей.

*Обладнання.* Секундомір; рівна доріжка довжиною 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями. За кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії. Два дерев'яні кубики (5 x 5 x 5 см);

*Проведення тесту.* За командою „На старт!” учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою „Руш!” він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

*Результат.* Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

*Загальні вказівки та зауваження.* Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати.

1. Кожному учаснику надається дві спроби. До протоколу заноситься кращий результат.
2. Спроба не зараховується, якщо студент кидає кубик у півколо. Його слід акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, то надається повторна спроба.
3. Доріжка має бути рівною, у хорошому стані, не слизькою.

### Тест «десять вісімок».

Тест для визначення координаційних здібностей.

*Обладнання.* Тенісний м'яч, секундомір.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває вихідного положення нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку.

*Результат.* Час виконання десяти «вісімок», зареєстрований з точністю до 0,1 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. При довільній амплітуді рук учасник тестування не повинен відривати ступні ніг від підлоги.
2. Попередньо для ознайомлення з тестом студенти роблять декілька повних «вісімок».
3. Надається дві спроби.

### **Біг на 30 м.**

Тест для визначення швидкісних здібностей.

*Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяти частини секунди; відміряна 30-метрова дистанція; стартовий пістолет (або прапорець).

*Проведення тесту.* За командою „На старт!” учасники тестування перед стартовою лінією стають у положення високого старту. За сигналом стартера студенти повинні якомога швидше подолати дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Результат.* Час подолання дистанції з точності до 0,1 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Якщо немає стартового пістолета, команда “Марш!” має співпадати з яким-небудь зоровим сигналом (наприклад, з махом прапорця) для хронометристів, які стоять біля фінішної позначки. Але слід пам’ятати, що цей метод може призвести до помилок.
2. Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результат.
3. У забігу можуть брати участь двоє і більше студентів, але час кожного фіксується окремо.
4. Дистанція має бути прямою, у доброму стані, поділеною на окремі бігові доріжки.
5. Тестування має проводитись за таких погодних умов, за яких учасники можуть показати найкращі результати.

### **Спринтерський біг на місці.**

Тест для визначення швидкісних здібностей.

*Обладнання.* Секундомір.

*Проведення тесту.* Після команди “Марш!” учасник максимально виконує біг на місці з високим підніманням колін і сплескуванням руками під колінами. Тривалість тесту 10 с.

*Результат.* Кількість сплескувань руками.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Сплескування мають чітко прослуховуватися.
2. Тулуб під час бігу не нахиляти вперед.

### **Стрибки через скакалку за 20 с.**

Тест для визначення розвитку швидкісно-силових здібностей.

*Обладнання.* Секундомір; скакалка.

*Проведення тесту.* Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою “Вправу починай!” включають секундомір.

*Результат.* Кількість стрибків, виконаних за 20 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами.



2. При дотику скакалки до ноги і вимушеній учасник поновлює стрибки. Повторна спроба йому не надається.
3. Кожен учасник тестування має лише одну спробу.

### **Стрибки через скакалку за 1 хв.**

Тест для визначення стрибкової витривалості.

*Обладнання.* Секундомір; скакалка.

*Проведення тесту.* Вправа виконується з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою “Вправу починай!” включають секундомір.

*Результат.* Кількість стрибків, виконаних за 1 хв.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами.
2. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці учасник поновлює стрибки. Повторна спроба йому не надається.
3. Учасник тестування має лише одну спробу.

### **Стрибок угору з місця.**

Тест для контролю швидкісно-силових якостей.

*Обладнання.* Розмітка на стіні; магнезія або крейда.

*Проведення тесту.* Учасник тестування змащує кінчики пальців магнезією або крейдою, стає боком до стіни, де зроблено розмітку, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою „Можна!” учасник піднімає руку вгору і торкається кінчиками пальців розмітки і опускає руки донизу. Потім ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками угору, відштовхується в тому ж напрямку ногами і вистрибує вертикально угору, намагаючись якомога вище торкнутися розмітки кінчиками пальців рук.

*Результат.* Відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Зараховується кращий результат із двох спроб.
2. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка стрибати з розбігу.

### **Стрибок у довжину з місця.**

Використовується для визначення “вибухової” сили.

*Обладнання.* Килим або гімнастичні мати з неслизькою поверхнею; рулетка крейда.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами.

*Результат.* Довжина стрибка у сантиметрах у кращій із двох спроб.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. На килим наносять паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії.
2. Якщо досліджуваний похитнувся і торкнувся килима крім п'ят ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок.
3. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється.
4. Килим (або мат) має бути розташований так, щоб точки відштовхування знаходились на одному рівні.
5. Викладач стоїть збоку і контролює дальність стрибка.

### **Піднімання ніг із положення лежачі на спині.**

Тест призначений для визначення швидкісно – силових здібностей.

*Обладнання.* Гімнастичні мати (або килим).

*Проведення тесту.* Учасник тестування лягає на спину, пальці рук переплетені і знаходяться на потилиці, ноги прямі. Вірно виконати тест допомагає помічник, який утримує тестуючого за лікті. За командою “Увага..., марш!” студент максимально швидко піднімає випрямлені ноги до рівня вертикального положення і опускає їх 10 разів підряд.

*Результат.* Час, витрачений на піднімання випрямлених ніг 10 разів підряд. Реєстрація часу проводиться з точністю до 0,1 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Викладач може рукою позначити вертикаль підйому ніг.
2. Тест виконується один раз.

### **Нахил тулуба вперед із положення сидячи.**

Тест для визначення гнучкості хребетного стовпа.

*Обладнання.* Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах від 0 до 50 см.

*Проведення тесту.* Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою „Можна!” учасник тестування плавно нахиляється вперед,

не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці.

*Результат.* Визначається позначка (з точністю до 1 см) на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

*Загальні вказівки і зауваження.*

1. Вправу слід виконувати плавно.
2. Якщо учасник згинає ноги у колінах, то спроба не зараховується.
3. Тест повторюється двічі. Зараховується краща із спроб.

### **Нахил тулуба вперед із положення стоячи.**

Тест для визначення гнучкості хребетного стовпа.

*Обладнання.* Платформа або стілець; планка з розміткою або жорстка лінійка ( з розміткою 0 до 50 см вгору і вниз). Можна використати ковзаючий дерев'яний фіксатор.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає на платформу, ноги разом, носки біля краю платформи. Не згинаючи колін, він нахиляється вперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2 с.

*Результат.* Результатом тестування є визначення положення рук (або верхнього краю планки) у сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записують із знаком «мінус», як що ж опускається нижче – зі знаком «плюс».

*Загальні вказівки і зауваження.*

1. При виконанні тесту необхідно стежити, щоб носки і п'яти були разом, великі пальці ніг були на рівні попереднього краю платформи, коліна випрямлені. Якщо учасник згинає коліна то спробу не зараховується.
2. Тест виконується без ривків.
3. Тест повторюється двічі. Зараховується краща із спроб.

### **Присідання на одній нозі.**

Тест для визначення рівня розвитку сили м'язів ніг.

*Проведення тесту.* Учасник тестування приймає вихідне положення – стоячи на одній нозі та спираючись різнойменною рукою о стіну – юнаки, тримаючись за щабель шведської стінки – дівчата. За командою „Можна!” учасник тестування виконує присідання на одній нозі. Ритм рухів студент визначає сам.

*Результат.* Максимальна кількість вірно виконаних присідань на одній нозі.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Між присіданням і вставанням не повинно бути пауз.
2. Невірне присідання (опускання в неповний присід або допомога іншою рукою при вставанні) у загальний результат не включається.
3. Тестування зупиняється, якщо учасник торкається іншою ногою підлоги.
4. Надається одна спроба.
5. Тестування зупиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди.

### **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.**

Тест для контролю розвитку силових здібностей студентів.

*Обладнання.* Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

*Проведення тесту.* Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою „Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

*Результатом тестування.* Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки і зауваження.*

1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.
2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

### **Підтягування.**

Тест для контролю розвитку динамічної сили студентів.

*Обладнання.* Горизонтальний брус або перекладаина діаметром 2-3 см. Брус чи перекладаина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник тестування міг виконати вис на прямих руках.

*Проведення тесту.* Учасник тестування хватом зверху береться за перекладаину на ширині плечей, руки прямі. За командою „Можна!”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде знаходитись над перекладаиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

*Результат тесту.* Кількість безпомилкових підтягувань.

*Загальні вказівки і зауваження.* Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами, допомагаючи собі. Тестування зупиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди.

### **Вис на зігнутих руках.**

Тест використовується для визначення силової витривалості м'язів рук і плечового пояса.

*Обладнання.* Перекладина діаметром 2,5см встановлена на такій висоті, щоб найвищий в групі студент міг виконати тест; секундомір; гімнастичний мат під перекладиною; стілець; ящик з магnezією.

*Проведення тесту.* Тестований стає під перекладиною на носки, захоплює її кистями (долоні уперед) на ширині плечей. Викладач допомагає набути правильного вихідного положення: руки зігнуті у ліктьових суглобах, підборіддя торкається перекладини. Після цього учасник тестування повисає на зігнутих руках і має утримувати цю позу якнайдовше. Тест припиняється, коли під впливом втоми руки починають розгинатися і очі школяра опиняються на рівні перекладини.

*Результат.* Час в секундах, протягом якого учасник тестування зберігав положення.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. При виконанні тесту підборіддя повинно знаходитись над перекладеною, але не торкатися її. Як тільки підборіддя торкнеться перекладини чи опуститься нижче неї (до рівня очей), тест припиняється.
2. Ноги не повинні торкатися опори.
3. Хват руками не може бути більшим за ширину плечей.
4. Викладач тримає в одній руці секундомір, а іншою може підтримувати тестованого, якщо той починає розхитуватися.
5. Під час виконання тесту не треба говорити студенту про те, скільки часу вона виконує тест.
6. Після кожного студента бажано очистити перекладину. Тестований може користуватися магnezією для долонь.
7. Невисокі на зріст студенти можуть скористатися стільцем для того, щоб більш зручно набути вихідного положення на перекладині.

### **Згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах.**

За допомогою тесту оцінюється рівень розвитку м'язової сили згиначів і розгиначів плечей, сила м'язів плечового пояса юнаків.

*Обладнання.* Паралельні бруси.

*Проведення тесту.* Учасник тестування стає обличчям до брусів, вистрибує і набуває положення в упорі. Після цього згинає руки до кута не менше 90° між плечем та передпліччям (можна опускатися і нижче), а потім випрямляє їх. Завдання, що ставиться перед учасником тестування, - якомога більше згинань і розгинань рук в упорі на паралельних брусах.

*Результат тесту.* Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук протягом однієї спроби.

*Загальні вказівки і зауваження.*

1. Розгинання рук виконується повністю (до випрямлення рук).
2. Не допускається розкачування тулуба під час виконання вправи.
3. При згинанні рук не можна торкатися ногами підлоги.

### **Піднімання тулуба із положення лежачі протягом 60 с.**

Тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота.

*Обладнання.* Секундомір; гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

*Проведення тесту.* Учасник тестування сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90°. Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні так, щоб п'яти торкалися поверхні мата. Після команди "Увага..., марш!" студент лягає на спину, торкається плечима, а потім піднімається і вертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 60 с слід зробити максимальну кількість повторень.

*Результат.* Результатом буде кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи протягом 60 с.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Протягом виконання тесту ноги мають бути зігнутими приблизно під прямим кутом.
2. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи, кисті на потилиці, спина повністю торкається мата, у вихідному положенні лікті торкаються колін.
3. Рухи учасника тестування коректують, якщо він починає помилятися.
4. Досліджуваний повинен намагатися виконувати тест без зупинок, але якщо йому й знадобиться кілька зупинок – припиняти вправу не слід.
5. Тест виконується тільки один раз.

### **Піднімання тулуба із положення лежачі протягом 30 с.**

Тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота.

Методика проведення цього тесту відрізняється від попереднього лише часом виконання вправи.

## **“Ножиці” ногами у положенні лежачи на спині.**

Тест для визначення сили м'язів живота.

*Обладнання.* Секундомір; гімнастичний мат (або килим).

*Проведення тесту.* Учасник тестування, лежачи на спині, руки вздовж тулуба, піднімає ноги на висоту 15-20 см і виконує горизонтальні хресні рухи ногами. Тест виконується максимально довго, до втоми, що визначається опусканням ніг.

*Результат.* Час виконання тесту.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Викладач може рукою позначити висоту підйому ніг.
2. Тест виконується один раз.

## **Піднімання прямих ніг у висі.**

Тест для визначення максимальної динамічної сили м'язів живота.

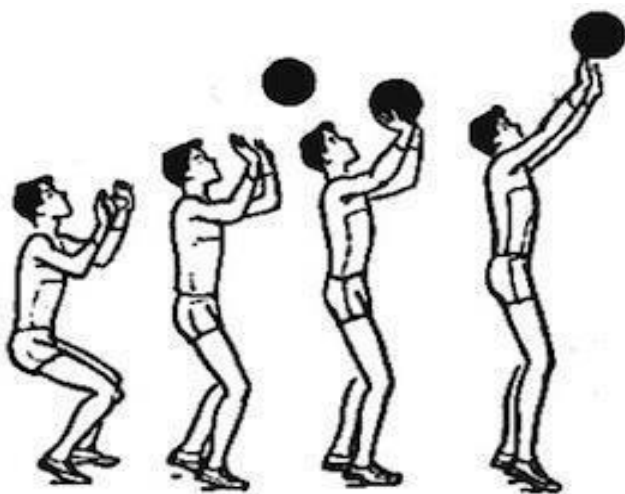
*Обладнання.* Гімнастична стінка.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває вихідного положення вис на гімнастичній стінці хватом рук на ширині плечей. Тест може виконуватися і на іншому снаряді, на котрому спина і ноги не можуть відхилитися назад. Студент піднімає прямі зімкнуті ноги до горизонталі і знову опускає їх. Ритм рухів він визначає сам.

*Результат.* Максимальна кількість разів правильного піднімання ніг.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Між опусканням і підніманням ніг не повинно бути пауз.
2. Піднімання і опускання ніг виконується плавно без ривків.
3. Невірне виконання піднімання ніг (раніше піднімають стегна, а потім піднімаються або викидаються угору гомілки) у загальний результат не включається.
4. Надається одна спроба.



## **Передача м'яча двома руками зверху в парах.**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч.

*Проведення тесту.* Учасники тестування набувають вихідного положення, стоячи один напроти

одного на відстані 4 метрів (дівчата) і 6 метрів (юнаки). За командою „Можна!” студенти виконують передачі м'яча двома руками зверху в парах. Щоб уникнути ненавмисного зменшення відстані під час тестування, необхідно зробити на підлозі відмітки (або установити фішки).

*Техніка виконання.* При передачі м'яча двома руками зверху ноги зігнуті в колінах, тулуб прямий, руки винесені вперед-угору, кисті знаходяться перед лицем і утворюють ківш. При передачі ноги плавно розгинаються, руки подаються уверх-догори на зустріч м'ячу. Такі рухи продовжуються при зіткненні рук з м'ячем, але в цей момент пальці під впливом ваги м'яча відводяться назад, здійснюючи м'яку зупинку його польоту поступливими рухами (див. малюнок). Завершується передача пружинячим рухом пальців і кистей рук, за рахунок якого м'яч виштовхується в новому напрямку.

*Результат.* Кількість правильно виконаних передач м'яча двома руками зверху.

*Загальні вказівки та зауваження.*

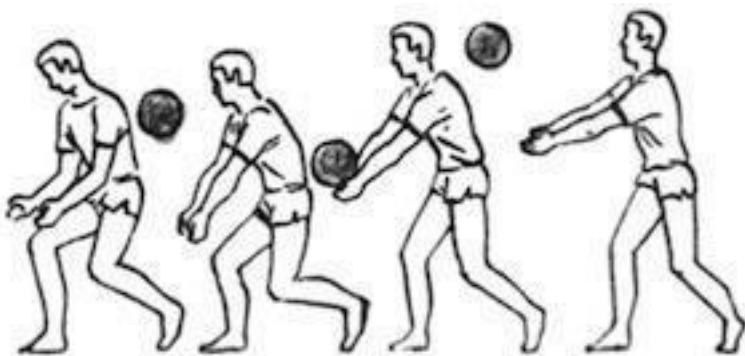
1. Передачі в парах дозволяється виконувати через сітку, висота якої не менше 2,2 м.
2. Надаються дві спроби.

### **Передача м'яча двома руками знизу в парах.**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч.

*Проведення тесту.* Учасники тестування набувають вихідного положення, стоячи один напроти одного на відстані 4 метрів (дівчата) і 6 метрів (юнаки). За командою „Можна!” студенти виконують передачі м'яча двома руками знизу в парах. Щоб уникнути ненавмисного зменшення відстані під час тестування,

необхідно зробити на підлозі відмітки (або установити фішки).



*Техніка виконання.* При передачі м'яча двома руками знизу ноги зігнуті в колінах, тулуб злегка нахилений вперед, руки внизу, кисті вкладені одна в другу. При прийомі м'яча ноги випрямляються, тулуб

розгинається слід за ногами, руки подаються вперед на зустріч м'ячу, прийом м'яча виконується на манжети (див. малюнок). Як і при передачі м'яча зверху необхідно додержуватися послідовності роботи окремих ланок тіла: ніг, тулуба, рук.

*Результат.* Кількість правильно виконаних передач двома руками зверху.

*Загальні вказівки та зауваження.*



1. Передачі в парах дозволяється виконувати через сітку, висота якої не менше 2,2 м.
2. Надаються дві спроби.

### **Передача м'яча двома руками зверху над собою.**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває вихідного положення (див. техніка виконання передачі зверху в парах). За командою „Можна!” студент виконує передачі м'яча двома руками зверху над собою.

*Результат.* Кількість правильно виконаних передач двома руками зверху над собою.

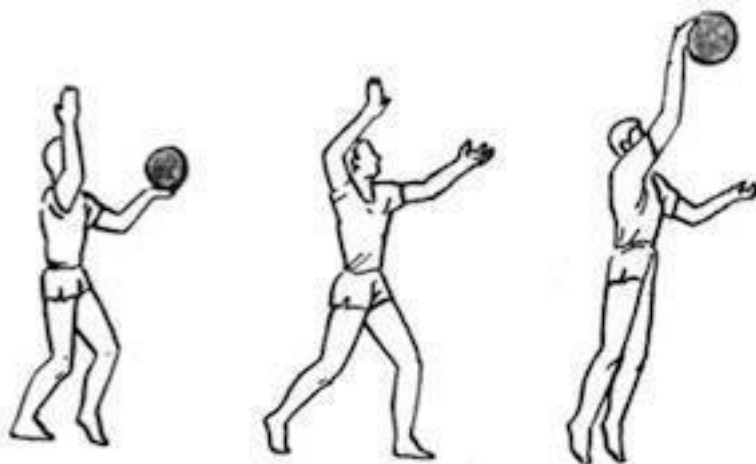
*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Висота відскоку м'яча від рук не менше 1,8 – 2 м.
2. Виключити удари по м'ячу долонями.
3. Надаються дві спроби.

### **Верхня пряма подача м'яча.**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває вихідного положення, стоячи за ліцевою лінією волейбольного майданчика. За командою „Можна!” студент виконує 10 подач.



*Техніка виконання.* Учасник тестування стоїть обличчям до сітки, ноги злегка зігнуті в колінах, ліва нога попереду, м'яч в лівій руці; права рука злегка зігнута у ліктьовому суглобі, відведена назад-уверх для замаху. Вага тіла зосереджена в основному на правій нозі. М'яч підкидується уверх, права

рука відводиться уверх, а вага тіла переноситься на обидві ноги. В момент удару по м'ячу, рух плеча сповільнюється, а передпліччя і кисть роблять швидкий та короткий рух уперед у напрямку подачі (див. малюнок). Удар по м'ячу робиться напруженою долонею.

*Результат.* Кількість правильно виконаних подач, які потрапили через сітку на протилежний бік майданчика.

*Загальні вказівки та зауваження.*

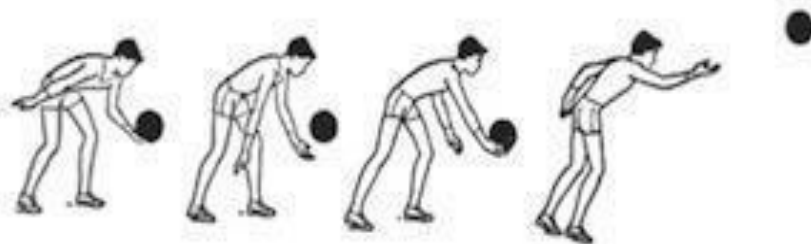
1. Висота сітки не менше 2,2 м.

2. Необхідно потрапити в майданчик 9 x 9 м.
3. Надається одна спроба.

### **Нижня пряма подача м'яча.**

*Обладнання.* Волейбольний м'яч.

*Проведення тесту.* Учасник тестування набуває вихідного положення, стоячи за ліцевою лінією волейбольного майданчика. За командою „Можна!” студент виконує 10 подач.



*Техніка виконання.*  
Учасник тестування стоїть обличчям до сітки, ноги злегка зігнуті в колінах, вага тіла зміщена до ноги, яка стоїть позаду. Рука для замаху відведена назад-униз,

інша рука тримає м'яч перед собою на рівні поясу. М'яч підкидується уверх на 20-30 см і маховим рухом уперед ударяючої руки виконується удар (*див. малюнок*). Разом із тим, нога яка стоїть позаду позгинається, а вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею або кулаком.

*Результат.* Кількість правильно виконаних подач, які потрапили через сітку на протилежний бік майданчика.

*Загальні вказівки та зауваження.*

1. Висота сітки не менше 2,2 м.
2. Необхідно потрапити в майданчик 9 x 9 м.
3. Надається одна спроба.

## ТЕМИ РЕФЕРАТІВ, РЕКОМЕНДОВАНІ СТУДЕНТАМ

Звільнені від практичних занять з фізичного виховання

**1**

**семестр**

1. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при захворюваннях органів дихання.
2. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи.
3. ЛФК при захворюваннях нервової системи.
4. ЛФК при черепно-мозковій травмі.
5. ЛФК при захворюваннях сечостатевої системи.
6. ЛФК при захворюваннях ендокринної системи.
7. ЛФК при захворюваннях опорно-рухового апарату.
8. ЛФК після перенесених травм.
9. ЛФК при захворюваннях органів зору.
10. ЛФК при ЛОР-захворюваннях.
11. ЛФК при захворюваннях залоз внутрішньої секреції.
12. ЛФК при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

**2**

**семестр**

1. Фізична культура і спорт як соціальні феномени суспільства, як частина загальнонародської культури.
2. Організаційно-правові основи фізичної культури і спорту.
3. Фізична культура студента.
4. Фізична культура як навчальна дисципліна вищої професійної освіти.
5. Організація фізичного виховання у вузі.
6. Компоненти фізичної культури.
7. Фізична культура і спорт як засобу збереження та зміцнення здоров'я студентів, їх фізичного і спортивного вдосконалення.
8. Організм людини як єдина котра само розвивається біологічна система.
9. Загальне уявлення про будову тіла людини.
10. Функціональні системи організму.
11. Вплив природних і соціально-екологічних факторів на організм і життєдіяльність людини.
12. Засоби фізичної культури і спорту.
13. Функціональна активність людини і взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності.
14. Стомлення і відновлення при фізичній і розумовій роботі.
15. Вітаміни та їх роль в обміні речовин.
16. Обмін енергії. Склад їжі і добовий витрата енергії.
17. Рухова активність і залози внутрішньої секреції.
18. Регуляція обміну речовин.

19. Рухова функція і підвищення стійкості організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
20. Показники тренуваності у спокої, при стандартних навантаженнях і при гранично напруженій роботі.
21. Обмін вуглеводів і мінеральних речовин при м'язовій навантаженні.
22. Поняття про основний і робочому обміні.
23. Механізм прояви гравітаційного шоку.
24. Зовнішнє і внутрішнє дихання.
25. Характеристика зміни пульсу і кров'яного тиску при м'язовій діяльності.
26. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії.
27. Здоровий спосіб життя студента.
28. Здоров'я людини як цінність і фактори, що його визначають.
29. Взаємозв'язок загальної культури студента і його спосіб життя.
30. Здоровий спосіб життя і характеристики його складових.
31. Режим праці і відпочинку.
32. Гігієнічні основи загартовування.
33. Особиста гігієна студента та її складові.
34. Профілактика шкідливих звичок.
35. Фізичне самовиховання і вдосконалення - умова здорового способу життя.
36. Психофізіологічна характеристика інтелектуальної діяльності і навчальної праці студента.
37. Працездатність і вплив на неї різних факторів.
38. Динаміка працездатності студента в навчальному році та фактори, що її визначають.
39. Динаміка працездатності студента протягом робочого дня.
40. Динаміка працездатності студента протягом навчального тижня.
41. Динаміка працездатності студента протягом семестру.
42. Динаміка працездатності студента під час екзаменаційної сесії.
43. Засоби фізичної культури в регулюванні психоемоційного та функціонального стану студента в екзаменаційний період.
44. Типи змін розумової працездатності студента.
45. Методичні принципи фізичного виховання.
46. Засоби і методи фізичного виховання.
47. Основи навчання рухам.
48. Характеристика і виховання фізичних якостей.
49. Навчально-тренувальне заняття як основна форма навчання вправам.
50. Структура навчально-тренувального заняття.
51. Загальна фізична підготовка, її цілі і завдання.
52. Спеціальна фізична підготовка, її цілі і завдання.
53. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) як різновид спеціальної фізичної підготовки.
54. Інтенсивність фізичних навантажень і енерговитрати при фізичних навантаженнях різної інтенсивності.

55. Значення м'язової релаксації.
56. Корекція фізичного розвитку статури, рухової і функціональної підготовленості засобами фізичної культури і спорту.
57. Форми занять фізичними вправами.
58. Загальна і моторна щільність заняття.
59. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.
60. Форми і зміст самостійних занять.
61. Організація самостійних занять.
62. Вікові особливості змісту занять.
63. Інтенсивність навантажень в умовах самостійних занять в осіб різного віку.
64. Гігієна самостійних занять.
65. Самоконтроль в процесі самостійних занять.
66. Профілактика спортивного травматизму.

## Додаток 5

### Розподіл балів на I курсі.

| Семестр   | Відвідування занять (кількість балів) | Тести (кіль-ть балів)               | Методичний розділ (кількість балів) | Сума балів | Додаткові бали  |
|-----------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------|---|
| <b>I</b>  | <b>23</b>                             | <b>70</b><br>(7 тестів по 10 балів) | —                                   | <b>100</b> | - спортивне свято першокурсників - <b>5</b> ;<br>- участь у змаганнях 5- <b>10</b> ;<br>- науково – дослідна робота – <b>20</b> ; |
| <b>II</b> | <b>22</b>                             | <b>30</b>                           | <b>40</b>                           | <b>100</b> | - <b>бонуси</b> (див. оцінювання успішності студента)   |

## Рекомендована література

### Базова

#### Легка атлетика

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – С. 168.
2. Белов Р.Н. и др. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. – К.: Вища школа, 1988. – С. 208.
3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – С.157.
4. Войнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – С. 64.
5. Волошин А.П., Ксензенко Ф.М. У олимпийской черты. – Киев.: Молодь, 1988. – С. 396.
6. Зациорский В.М. Развитие двигательных качеств. – М.: ФиС, 1970.
7. Зотов В.Н. Спортивный массаж. – К.: Здоров'я, 1986. – С. 189.
8. Калинин М.И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. – К.: Наукова думка, 1990. – С. 174.
9. Койтмазова Е.Н. Теннов В.П. Легкая атлетика за рубежом на старте женщин. – М.: ФиС, 1978. – С. 262.
10. Легкая атлетика, сост. Синицкий З.П. – К.: Здоров'я, 1978. – С. 160.
11. Легкая атлетика: Підручник для студентів педагогічних інститутів за спеціальністю 2114 “Фізичне виховання” (А.Макаров та інші – 2 види). – М., 1987. – С. 216.
12. Легкая атлетика. сост. Синицкий З.П. – К.: Здоров'я, 1978. – С. 160.
13. Матвеев Л.Б. Теорія і методика фізичної культури. – М.: ФиС, 1991. – С. 331.
14. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка спортсмена. – К.: Радянська школа, 1988. – С. 287.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988. – С. 286.
16. Основы валеологии /под ред. Петленко В.П. в 3-х кн. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 43-44.
17. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов. – М.: ФиС, 1989. – С. 158.
18. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под общ.ред проф. Попова С.Н. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – С. 608.
19. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – М.: ФиС, 1987. – С. 399.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Богдан, 2004, Т. 1. – С. 271; Т. 2 – С. 247.

#### Баскетбол

1. Баскетбол: НАВ.- метод. пос. для студ. ф-тів ФВ пед. ін-ів. – Слов'янськ: СДПУ, 1997. – 64 с.
2. Баскетбол. Правила соревнований. М., 1973.

3. Баскетбол. Учебник для физ.институт. Под редакцией Н.В.Семашко. М., 1987.
4. Баскетбол. Учебник для физ.институт. Под ред. Портнова Ю.М. М., 1997.
5. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, 1-го и 2-го годов обучения) /Ком. по физ.культуре и спорту при СМ СССР. – М., 1982. – 70 с.
6. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (нормативная часть). – М., 1989. – 16 с.
7. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К., 2003.
8. Игнатъева В.Я. Программа для факультетов базовой подготовки институтов физической культуры. – УМО по физкультуре, образованию, 1990.
9. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М. 1972.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: ФиС, 1999. – 133 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Мозола Р.С., Приступа Е.Н., Вацеб О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. – Львів, 1993.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997.- 584с.
14. Поплавский Л.Ю., Окіпняк В.Г. Баскетбол. Навчальна програма. Київ, 1999.
15. Состояние проблемы и перспективы развития студенческого баскетбола в Донецком регионе //Фізичне виховання – здоров'я студентів: Мат. міжн. наук.-пр. конф. – Донецьк: ІІШІ “Наука і освіта”, 2005. – с. 49-50, с. 57-58.
16. Спортивные игры, учебник для студентов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Н.П.Воробьева. – М.: Просвещение, 1973. – 335 с., ил.
17. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Ю.И.Портных. – 2-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1986. – 320 с., ил.
18. Спортивні ігри. Підручник для факультетів фізичного виховання, вчителів і тренерів. / Під ред. А.В.Івойлова, А.В.Титаря.– Харків, “Основа”, 1993. – 216 с., ил.
19. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студентов высших учебных заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
20. Теоретико-методичні і практичні основи вдосконалення техніко-тактичної підготовки при викладанні курсу “Баскетбол”. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи. Зб. наукових праць. Додат. до “Гуманітарного вісника Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди, вип. 3. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – 247 с. /С.67-71/.

## **Волейбол**

1. Белинович В.В.А. Обучение в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1985. – С. 23-25.
2. Голомазов В.А., Ковальов В.Д., Мельников Г.А. Волейбол.- М.: Освіта, 1976.- С. 24-26.
3. Волейбол. Правила соревнований. – Вильнюс: Госкомспорт, 1989.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978. – С. 103-106.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.М.: Физкультура и спорт, 1995.– С.28-29.
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Подготовка волейболистов. – М.: ФиС, 1967. – С. 81-83.
7. Ивайлов А.В., Герман К.Б. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1972. – С. 75-76.
8. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. – М.:ФиС, 1967. – С. 27-30.
9. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока. – М.:ФиС, 1984. – С. 61-64.
- 10.Мармор В. Специальные упражнения волейболиста. – Кишенев: Картя Молдовенянского, 1975. – С.23-25.
- 11.Перльман М. Волейбол. – М.: ФиС, 1969. – С. 11-15.
12. Піменов М.П. Ігрова підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1967. – С. 27-30.
13. Поташнин А. Соревнования по волейболу. – М.: ФиС, 1993. – С. 22-25.
- 14.Слупский Л.Н. Игра связующего. – М.: ФиС, 1984. – С.39-40.
- 15.Фурманов А.Г., Болдирев Д.М. Азбука спорта.Волейбол.– М.:ФиС, 1983.– С. 44-47.

## **Футбол**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М. – 1986.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. – М., 1980.
3. Варюшина В.В. Тренировка юных футболистов «Фон». – М., 1997.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Тренировка вратаря. – М., 1997.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
6. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. – Киев, 1996.
7. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов / Пер со слов. – Братислава, 1984.
8. Кочетков А.П. Управление профессиональной командой по футболу. – М., 1999.
9. Левин В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов: учеб.пособие. Малаховка, 1997.



10. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. – М., 1997.
11. Романенко А.Н., Дисус О.Н., Догадин М.И. Книга тренера по футболу. – Киев, 1988.
12. Спрания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М., 1991.
13. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. – М., 1982.
14. Сучилин А.А. Футбол вол дворе. 2-е изд. доп. – М., 1983.
15. Футбол в коллективах физкультуры /под общ.ред. Л.Д.Брейкин.- М., 1979.
16. Футбол: Правила соревнований. – М., 1997.
17. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1999.
18. Чанади А. Футбол: Техника / Пер. с венгерского. – М., 1978.
19. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А.Л.Лаптева и А.А.Сучинина. – М., 1983.

### **Атлетизм**

1. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
2. Власов Ю. Подаруємо друге життя. – К., 1992. – 26 с.
3. Дуабарас Е. Методика занять найкращих культуристів світу. – Клайпеда, 1996. – 135 с.
4. Дякова Н.Н. Система вправ кращих культуристів світу. – Житомир, 1997. – 47 с.
5. Дикунь В. Школа ловких и сильных. – М., 1990. – 54 с.
6. Иванов Ю., Лукшин Ю. Принципы системы культуризма. – М., ФиС, № 6, 1984. – 46 с.
7. Ивлев В.К. Составление комплексов атлетической гимнастики.–Пермь, 1992.– 26с.
8. Кожух Н. Бодибилдинг. – М., 199. – 168 с.
9. Петров В.К. Молодость и сила. – М., 1986. – 106 с.
10. Спортивный журнал “Сила и красота” починаючи з 1999 р. по 2005 р.
11. Шубов В.М. Красота силы. – М., 1980. – 54 с.

### **Гимнастика**

1. Акробатика. Правила змагань. – К.: Здоров'я, 1968.
2. Гимнастика. Под ред. А.Г.Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – С. 190.
3. Гимнастика. За ред. І.А.Бражника. – К.: Радянська школа, 1962. – С.453.
4. Ипполитов Ю.А. Соревнования по гимнастике. – М.: ФиС, 1968. – 52 с.
5. Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов. – М: ФиС, 1969. – 87 с.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
7. Спортивная гимнастика. Правила соревнований для мужчин и женщин. – М.: ФиС, 1970.

8. Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И.Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – С. 29-35.
9. Худолей О.Н., Шлемин А.М. Методика подготовки юных гимнастов. Учебное пособие. – Харьков, 1988. – 121 с.
10. Худолей О.М. Основы методики викладання гімнастики. – Харків, 1998. – 239 с.
11. Художня гімнастика Правила змагань. К.: Здоров'я, 1968.