

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І.І. МЕЧНІКОВА  
Геолого-географічний факультет

О.В. Адєєва, О.М. Казанова

**Фізичне виховання :**  
**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І – ІІ КУРСУ ОСНОВНОЇ**  
**МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**  
всіх спеціальностей денної форми навчання.

Одеса  
ОНУ  
2022

**УДК 378.14 : 796 (075.8)**

**Укладачи:**

О.В. Адєєва, канд. пед. наук, доцент кафедри фіз. виховання та спорту ОНУ імені І.І. Мечникова;

О.М. Казанова, завідувач кафедри фіз. виховання та спорту ОНУ імені І. І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**С. В. Халайджі**, кандидат наук з фізичної культури та спорту, доцент кафедри фіз. культури та спорту Одеський національний технологічний університет

**Р. С. Яготін**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фіз. культури та спорту Одеський національний технологічний університет

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Геолого-географічного факультету ОНУ імені І.І. Мечникова  
Протокол №5 від 26 грудня 2022 р.*

**«Фізичне виховання»** : методичні вказівки для студентів І-ІІ курсів основної медичної групи всіх спеціальностей денної форми навчання / О. В. Адєєва, О. М. Казанова – Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022.- 36с.

*У методичних вказівках подано основні методи та принципи організації роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання», завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями програми, схарактеризовано форми контролю і критерії оцінювання знань та вмінь студентів.*

*Методичні вказівки підготовлено для здобувачів вищої освіти та викладачів кафедри фізичного виховання та спорту.*

**УДК 378.14 : 796 (075.8)**

Одеський національний університет  
імені І.І. Мечникова, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	5
2. МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	10
2.1 Оновні принципи організації занять з фізичного виховання.....	10
2.2 Методи розвитку фізичних якостей студентів.....	11
3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ.....	17
4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ.....	29
5. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	34

## Вступ

Відповідно до заявлених стандартів вищої освіти головним завданням фізичного виховання у вищому закладі освіти є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії особистості.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в ОНУ імені І. І. Мечникова викладається студентам всіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання на протязі 1 та 2 курсу (1-4семестр).

**Метою** навчальної дисципліни є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді; розвиток основних фізичних, психічних, духовних якостей, рухових здібностей; підготовка їх до високоякісної праці за обраним фахом; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

**Завдання** дисципліни:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування у студентів свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння студентами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності;
- виховання потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливого ставленні до власного здоров'я.

Головним критерієм ефективності дисципліни «фізичне виховання» є наявність у студентів:

- знання правил безпеки під час виконання фізичних вправ різноманітної спрямованості;
- знання складових та основ здорового способу життя;

- знання методів контролю і самоконтролю за власним станом під час виконання фізичних вправ;
- поінформованість щодо принципів побудови спортивного та оздоровчого тренування за допомогою традиційних і нетрадиційних фізичних вправ;
- знання основ професійно – прикладної фізичної підготовки;
- вміння застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- вміння використовувати на практиці методи контролю та самоконтролю за власним станом;
- вміння застосовувати на практиці традиційні та нетрадиційні оздоровчі методики.

Для досягнення мети дисципліни «Фізичне виховання» та вирішення зазначених завдань передбачається комплексне вирішення багатьох задач, серед яких важливе значення має логічне поєднання змісту та методів аудиторної та самостійної роботи студентів.

Самостійні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» сприяють ефективному засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню знань, умінь та навичок. Самостійна робота студента передбачає вдосконалення практичних умінь та навичок шляхом відтворення комплексів фізичних вправ, виконання індивідуальних завдань, вивчення навчальної та спеціальної фахової літератури.

# **1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

## **I - семестр**

**Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.**

### **Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.**

Поняття та сутність дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання і спорт в ОНУ імені І.І. Мечникова. Види рухової активності студентів. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

### **Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.**

Основи здорового способу життя студентів, організація й методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Принципи побудови ранкової гімнастики. Проба Руф'є. Визначення індексу Руф'є.

### **Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.**

Методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ. Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи (різновиди ходьби та бігу). Самоконтроль під час виконання загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих фізичних вправ.

**Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики.**

### **Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м).**

Біг на короткі дистанції: техніка старту, фінішування, техніка бігу по дистанції. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи. Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на короткі дистанції. Виконання тесту – біг на 100 м.

### **Тема 5. Основи техніки бігу на середні дистанції (1000м, 2000м, 3000м).**

Біг на середні дистанції: техніка старту та фінішування, техніка бігу по дистанції. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи. Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на середні дистанції. Тест Купера.

## **Тема 6. Техніки виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця).**

Техніка виконання стрибків з місця (фази стрибка). Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибка з місця. Виконання тесту - стрибок у довжину з місця.

## **Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів.**

### **Тема 7. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.**

Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук. Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг. Методи самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. Виконання тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

### **Тема 8. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини.**

Техніка виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. Методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів спини. Методи самоконтролю при виконанні вправ атлетичної гімнастики. Виконання тесту - піднімання в сід за 1 хв.

### **Тема 9. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості.**

Спеціальних вправ для розвитку гнучкості, вправи стретчингу. Методика виконання комплексу спеціальних вправ для розвитку гнучкості. Контроль зміни показників розвитку гнучкості. Виконання тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

## **II - семестр**

### **Змістовий модуль 4. Волейбол.**

#### **Тема 10. Волейбол як від рухової активності студентів.**

Основні технічні елементи волейболу(стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючи удари і блокування). Методика оволодіння основами техніки гри у волейбол. Правила гри у волейбол.

#### **Тема 11. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів.**

Вправи з елементами волейболу для розвитку фізичних якостей студентів. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання

спеціальних вправ з елементами волейболу. Навчання діям у команді - двостороння гра

### **Тема 12. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.**

Рухливі ігри («Піонербол», «Волейбол без подачі м'яча», «Волейбол без нападу») та естафети з елементами волейболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан студентів.

### **Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів.**

**Тема 13. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості.** Методи визначення рівня аеробної витривалості студентів (12 хв. біг - тест Купера) та їх аналіз. Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку витривалості. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для розвитку витривалості. Виконання державного тесту – біг на 3000м (чоловіки), 2000м (жінки).

### **Тема 14. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості.**

Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Естафети з елементами бігу та стрибків. Правила безпеки під час легкоатлетичних естафет. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Виконання тесту - біг на 100м.

### **Тема 15. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності .**

Техніка виконання легкоатлетичні вправ для розвитку спритності. Естафети з елементами бігу з перешкодами. Правила безпеки під час легкоатлетичних естафет. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку спритності. Виконання тесту – човниковий біг 4х9м.

## **III - семестр**

### **Змістовий модуль 6. Баскетбол.**

**Тема 16. Баскетбол як від рухової активності студентів.**



Основні технічні елементи баскетболу (переміщення, ловля, передачі, ведення, кидки м'яча у кошик). Методика оволодіння основами техніки баскетболу. Правила гри у баскетбол.

### **Тема 17. Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей.**

Вправи з елементами баскетболу для розвитку швидкісно-силових якостей. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами баскетболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

### **Тема 18. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.**

Рухливі ігри («Передав-сідай», «Салкі з веденням м'яча», «М'яч в колі») та естафети з елементами баскетболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан студентів.

## **Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування.**

### **Тема 19. Вправи для профілактики порушень постави.**

Техніка виконання спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави (вправи загальної гімнастики, ритмічної гімнастики, лікувальної гімнастики). Методика виконання комплексу вправ для профілактики та корекції порушень постави. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

### **Тема 20. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.**

Техніка виконання вправ для профілактики порушень зору( вправи загальної гімнастики, спеціальні «гімнастики для очей», вправи з елементами спорт ігор). Методика виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи зорового апарату. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики порушень зору.

### **Тема 21. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.**

Методика використання елементів гімнастики та легкої атлетики для профілактики серцево-судинних захворювань. Основи індивідуального дозування

вправ. Особливості самоконтролю при виконанні вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

#### **IV- семестр**

**Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів.**

**Тема 22. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.**

Основні технічні елементи бадмінтону (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами бадмінтону для розвитку спритності. Правила гри у бадмінтон. Одиночна гра, парна гра. Виконання тесту – човниковий біг 4x9м.

**Тема 23. Удосконалення розвитку швидко-силових якостей вправами з елементами н. тенісу.**

Основні технічні елементи н. тенісу (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами н. тенісу для розвитку швидко-силових якостей. Правила гри у н. теніс. Одиночна гра, парна гра. Виконання тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

**Тема 24. Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу.**

Основні технічні елементи волейболу(стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючи удари і блокування). Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів. Двостороння гра. Виконання тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

**Змістовий модуль 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП студентів.**

**Тема 25. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця.**

Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Особливості використання вправ дихальної гімнастики для реабілітації та відновлення фізичного стану після перевтомлення. Техніка виконання вправ

дихальної гімнастики К. Бутейко. Техніка виконання вправ дихальної гімнастики О. Стрельнікової. Техніка безпеки при виконанні вправ дихальної гімнастики.

### **Тема 26. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.**

Основи техніки виконання вправ з елементами йоги. Пози гімнастики його для початківців. Основи техніки виконання вправ аутогенного тренування. Методика виконання вправ аутогенного тренування та гімнастики його. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики його. Техніка безпеки при виконанні вправ аутогенного тренування.

### **Тема 27. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.**

Техніка оздоровчої ходьби (положення тулуба, ніг, рук, голови). Техніка оздоровчого бігу. Спеціальні вправи. Дихання під час оздоровчого бігу. Дихання під час оздоровчої ходьби. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу, особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

## **2. МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **2.1 Основні принципи організації занять з фізичного виховання**

Методичні принципи, якими повинні керуватися викладачі та студенти при організації та проведенні як аудиторних, так і самостійних занять фізичним вихованням це - свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість.

**Принцип свідомості й активності** припускає вивчення студентами теорії фізичного виховання, розуміння методичних особливостей виконання фізичних вправ різного напрямку, розуміння мети й завдань навчальних занять, раціональне застосування засобів і методів фізичного виховання в кожному занятті, облік обсягу й інтенсивності виконуваних вправ і фізичних навантажень, вміння аналізувати й оцінювати вплив фізичних вправ на особистий стан здоров'я та рівень розвитку фізичних якостей.

**Принцип систематичності** вимагає безперервності, раціонального чергування фізичних навантажень і відпочинку в одному занятті, наступності та послідовності фізичних навантажень від заняття до заняття. Необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття нашаровувався на слід, залишений попереднім заняттям.

**Принцип доступності й індивідуалізації** зобов'язує планувати й включати в кожне заняття фізичні вправи, по своїй складності й інтенсивності доступні для виконання кожному студенту.

При визначенні змісту занять необхідно дотримувати правил: від простого до складного, від легенького до важкого, від відомого до невідомого, а також здійснювати строгий облік індивідуальних особливостей студентів: стать, вік, рівень фізичної підготовленості та ін. ; підбір вправ, обсяг і інтенсивність фізичних навантажень здійснюється відповідно до сил і можливостей організму тих хто займається.

**Принцип динамічності й поступовості** визначає необхідність підвищення вимог до студентів, застосування нових, більше складних фізичних вправ, збільшення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень. Перехід до більше високих фізичних навантажень повинен проходити поступово з урахуванням функціональних можливостей і індивідуальних особливостей.

**Загальними методами** фізичного вдосконалення є: рівномірний – передбачає рівномірний розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ; повторний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень); змінний – передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ; інтервальний – передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час; контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки

необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь); змагальний – передбачає виконання вправ, метою якого є змагальне напруження.

## 2.2 Методи розвитку фізичних якостей студентів

Для розвитку фізичних якостей застосовуються наступні методи:

- для розвитку сили – повторний, максимальних зусиль (до відмови), ізометричний та контрольний;
- для розвитку загальної витривалості – рівномірний, змінний, коловий, контрольний, змагальний;
- для розвитку швидкісної витривалості – повторний, інтервальний, контрольний, змагальний;
- для розвитку швидкості – повторний, змінний, сенсорний, змагальний;
- для розвитку спритності – повторний, сенсорний, асиметричний, нестандартних умов, змагальний;
- для розвитку гнучкості -

**Розвиток сили.** Сила як фізична якість характеризується ступенем напруги або скорочення м'язів. Розвиток сили супроводжується стовщенням і утворенням нових м'язових волокон. Розвиваючи масу різних м'язових груп, можна змінювати конфігурацію тіла (статура).

Засобами розвитку сили є: гімнастичні вправи з обтяженням (як обтяження використовується маса власного тіла або окремих його частин – згинання й випрямлення рук в упорах, підтягування на поперечині, нахили й випрямлення тулуба, присідання й т. п.), різноманітні стрибки; спеціальні силові вправи з малими обтяженнями (гантелями, еспандерами, гумовими амортизаторами, полегшеними гирями, полегшеною штангою); спеціальні силові вправи з більшими обтяженнями (гирями, штангою й др.).

Метод максимальних зусиль – характеризується виконанням вправ із застосуванням граничних або окало граничних обтяжень (90% від рекордного для даного спортсмена). Кожна вправа виконується серіями. В одній серії (при одному підході до снаряда) виконуються 1–3 повторень. За одне заняття виконуються 5–6 серій. Відпочинок між серіями становить 4–8

хв. (до відновлення). Переважно розвивається при використанні цього методу максимальна динамічна сила.

Метод повторних зусиль (або метод «до відмови») передбачає вправи з обтяженням 30–70% від рекордного, які виконуються серіями до 4–12 повторень в одному підході. За одне заняття виконується 3–6 серій. Відпочинок між серіями – 2–4 хв. (до неповного відновлення). При цьому методі відбувається ефективне нарощування м'язової маси. Метод динамічних зусиль пов'язаний із застосуванням малих і середніх обтяжень (до 30% від рекордного, щоб не спотворювалася техніка рухів). Вправи виконуються серіями по 15–25 повторень за один підхід у максимально швидкому темпі. За одне заняття виконується 3–6 серій. Відпочинок між серіями 2–4 хв. За допомогою цього методу переважно розвиваються швидкісно-силові якості.

Ізометричний (статичний) метод припускає статична максимальна напруга різних м'язових груп тривалістю 4–6 с. За одне заняття вправа повторюється 3–5 разів з відпочинком після кожної напруги тривалістю 30–60 с. Цей метод розвиває переважно силу, що найбільшою мірою проявляється при статичній роботі. При виконанні силових вправ їх необхідно сполучити із вправами на гнучкість і з розслабленням м'язів, що брали участь у роботі. Найбільша увага варто приділяти розвитку м'язів живота й спини, з огляду на, що вони визначають можливості людини при виконанні трудових і побутових дій, а також спортивних вправ. Міцний «м'язовий корсет» сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, позитивно позначається на стані здоров'я людини.

**Розвиток витривалості.** Витривалість як фізичне (рухове) якість є здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення. Розрізняють загальну й спеціальну витривалість. Загальна витривалість – здатність організму тривалий час ефективно виконувати будь-яку м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення. Спеціальна витривалість – здатність тривалий час ефективно виконувати специфічну м'язову роботу, властивому тому або іншому виду

фізичних вправ або виду спорту, переборюючи наступаюче стомлення. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості й підрозділяється на швидкісна, силову й витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури. Рівень розвитку витривалості визначається насамперед: функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної м'язової й нервової систем, а також печінки (по швидкості й ефективності розпаду глікогену); рівнем протікання процесів обміну речовин і стійкості стосовно несприятливих зрушень у внутрішнім середовищі організму; координацією діяльності різних органів і систем організму людини. При виконанні вправ на витривалість тренувальне навантаження характеризується наступними компонентами: інтенсивністю вправ, тривалістю вправ, числом повторень, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку. Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися по частоті серцевих скорочень (ЧСС), тобто по пульсі. Пульс виміряється відразу після виконання вправи й підраховується протягом 10 с. Отримана цифра множиться на 6, щоб визначити ЧСС за один хвилину. Якщо завдання виконується тривалий час, для контролю за підтримкою інтенсивності пульс підраховується кілька разів. Рекомендується дотримуватися наступної градації інтенсивності:

1) мала інтенсивність – ЧСС до 130 ударів у хвилину. При цій інтенсивності ефективного виховання витривалості не відбувається, однак створюються передумови для цього: розширюється мережа кровоносних судин у кістякових м'язах і в серцевому м'язі;

2) середня інтенсивність – ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Робота в цій зоні інтенсивності забезпечується аеробними механізмами енергозабезпечення, коли енергія виробляється в організмі при достатньому припливі кисню за допомогою окисних реакцій;

3) велика інтенсивність – ЧСС від 150 до 180 уд/хв. У третій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утвориться при розпаді енергетичних речовин в умовах недоліку кисню;

4) гранична інтенсивність – ЧСС 180 уд/хв. і більше. У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

До методів розвитку швидкісної витривалості ставляться змінний із чергуванням малої, середньої, великої та граничної інтенсивності; повторний – багаторазове повторення вкорочених відрізків тренувальній дистанції з великою або граничною інтенсивністю й відпочинком між подоланням відрізків до повного відновлення подиху; інтервальний – повторне виконання вкорочених відрізків дистанції, але зі строго дозованими (укороченими за часом) інтервалами відпочинку, при яких не відбувається повного відновлення, і кожний наступний відрізок переборюється у фазі не до відновлення організму після попередньої роботи.

Засобами виховання силової витривалості, є вправи з обтяженнями із застосуванням невеликих ваг (до 50% від граничного). Обтяженнями можуть бути: маса власного тіла або окремих його частин, гантелі, камені й інші предмети, еспандери й гумові амортизатори, полегшені гирі й штанги. У числі методів застосовується багаторазове виконання вправ з обтяженням серіями до стомлення в кожній серії й з відпочинком між серіями до відновлення. В одному занятті може виконуватися від 4 до 8 серій.

Витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури розвивається й удосконалюється за допомогою виконання окремих елементів і цілісних вправ одного виду. До методів ставляться: багаторазове виконання окремих елементів і цілісної вправи; повторне виконання елементів і цілісної вправи зі скороченням пауз відпочинку; підвищення щільності тренувальних занять; збільшення числа занять у тижневому циклі. Для розвитку загальної й спеціальної витривалості необхідно виконувати наступні правила: повторювати вправи до стомлення й на тлі стомлення; строго координувати подих з рухами; інтенсивність тренувального навантаження ретельно регулювати за допомогою показників ЧСС; прагнути встановити оптимальну масу тіла.



**Розвиток швидкості рухів (швидкості).** Швидкість рухів характеризується часом рухової реакції, максимальною швидкістю одного руху й максимальною частотою рухів в одиницю часу.

До засобів розвитку швидкості рухів ставляться: фізичні вправи, виконувані з максимальною швидкістю; швидкісно-силові вправи (стрибки, метання й ін.); рухливі й спортивні ігри. Застосовується два основних методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в полегшених умовах (подолання окремих відрізків дистанції, біг під ухил, метання полегшених снарядів і т. п.); повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в утруднених умовах (подовження пробігання відрізків, біг у підйом, метання більше важких снарядів і т. п.). При виконанні вправ на розвиток швидкості рухів необхідно виконувати певні вимоги. Повторні вправи варто виконувати з оцінкою граничних або граничною інтенсивністю. Тривалість виконання кожної вправи не повинна бути великою, тому що підтримувати довго максимальну інтенсивність неможливо. Під час відпочинку між повторенням вправ рекомендується використовувати повільну ходьбу або спокій, а сам відпочинок продовжувати до відновлення подиху. Вправи повторюються доти, поки швидкість не почне знижуватися; подальше виконання вправ на швидкість рухів варто припинити.

**Розвиток спритності (координації рухів).** Спритність – здатність управляти своїми рухами в часі й просторі, швидко опанувати новими рухами, здатність перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки.

Засобами розвитку спритності є вправи зі складною координацією рухів. Для розвитку спритності застосовують наступні методи: розучування нових вправ: багаторазове повторення вправ зі складною координацією рухів: виконання вправ у дві сторони по черзі (вправо й уліво); виконання вправ по черзі правою й лівою рукою (ногою); виконання вправ у мінливих, нестандартних умовах (рухливі й спортивні ігри). Вправи на спритність

рекомендується включати в першу третину тренувального заняття, приблизно 15-хв. серіями.

**Розвиток гнучкості.** *Гнучкість* – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Для розвитку гнучкості застосовують наступні засоби: активні вільні рухи з поступово, що збільшується амплітудою, наприклад махові рухи руками: повторні пружні рухи (у випаді, у напівшпагаті, що пружинять нахили й ін.); руху з використанням інерції, наприклад махи ногами; руху з дістанням орієнтирів (махи ногами, дістаючи витягнуті вперед руки, галузі дерев і ін.); руху за допомогою партнера, що допомагає збільшити амплітуду; руху з обтяженнями з великий амплітудою; руху з великою амплітудою в додатковій опори (у гімнастичній стінки, у дерева й т. п.). Основним методом є регулярне багаторазове повторення вправ на гнучкість.

### **3. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ**

**Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.**

#### **Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.**

Теоретичні питання до теми:

1. Схарактеризувати види рухової активності студентів.
2. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.
3. Схарактеризувати як впливає фізична активність на здоров'я студентів
4. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

#### **Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.**

Теоретичні питання до теми:

1. Визначити складові здорового способу життя студентів.
2. Перерахуйте основні принципи здорового способу життя студентів.
3. Охарактеризувати принципи організації самостійної роботи студентів фізичного виховання.
4. Охарактеризувати принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.

5. Проаналізувати вплив способу життя на фізичне здоров'я та успішність студентів.

Практичне завдання:

1. Визначення індексу Руф'є.
2. Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

### **Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.**

Теоретичні питання до теми:

1. Проаналізувати методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ.
2. Охарактеризувати методи самоконтролю під час виконання загально-розвивальних вправ.
3. Охарактеризувати основні спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи (різновиди ходьби та бігу).

Практичне завдання:

1. Вміти складати та виконувати комплекси загально розвивальних вправ.
2. Здійснення самоконтролю за власним станом під час виконання комплексів загально розвивальних вправ.
3. Виконання спеціально-підготовчих легкоатлетичні вправи (4 - 6 вправ).

**Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики.**

### **Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м).**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати особливості техніки старту.
2. Охарактеризувати техніку фінішування.
3. Проаналізувати особливості техніки бігу по дистанції.
4. Охарактеризувати особливості методики навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи.

2. Підготовка до складання державного тесту – біг на 100 м.

### **Тема 5. Основи техніки бігу на середні дистанції (1000м, 2000м, 3000м).**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати особливості техніки старту.

2. Охарактеризувати техніку фінішування.

3. Проаналізувати особливості техніки бігу по дистанції.

4. Охарактеризувати особливості методики навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на середні дистанції.

Практичне завдання:

1. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ (два рази на тиждень).

2. Вміти виконувати та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи.

3. Підготовка до складання тесту Купера.

### **Тема 6. Техніки виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця).**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати техніку виконання стрибків з місця.

2. Визначити та проаналізувати фази стрибка з місця.

3. Проаналізувати особливості техніки бігу по дистанції.

4. Охарактеризувати особливості методики навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибка з місця.

Практичне завдання:

1. Виконання комплексу загально-розвиваючих вправ (три рази на тиждень).

2. Вміти виконувати спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи для оволодіння технікою стрибка з місця.

3. Підготовка до складання державного тесту - стрибок у довжину з місця.

### **Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів.**

#### **Тема 7. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати особливості техніки та методики виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук.
2. Охарактеризувати особливості техніки та методики виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг. особливості методики навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибка з місця.

Практичне завдання:

1. Вміти складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили м'язів рук.
2. Вміти складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили м'язів ніг.
3. Здійснення самоконтролю за власним станом при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.
4. Підготовка до складення державного тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

#### **Тема 8. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спіни.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати особливості техніки та методики виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів пресу .
2. Охарактеризувати особливості техніки та методики виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів спіни.

Практичне завдання:

1. Вміти складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили м'язів рук.
2. Вміти складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили м'язів спіни.

3. Здійснення самоконтролю за власним станом при виконанні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спіни.

4. Підготовка до складення державного тесту - піднімання в сід за 1 хв.

### **Тема 9. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості.**

Теоретичні питання до теми:

1. Проаналізувати відмінності вправ стретчингу від загально розвиваючих гімнастичних вправ.

2. Охарактеризувати особливості методики виконання комплексу спеціальних вправ для розвитку гнучкості.

Практичне завдання:

1. Вміти складати та виконувати комплекси вправ для розвитку гнучкості.

2. Здійснення контролю зміни показників розвитку гнучкості.

3. Підготовка до складення державного тесту - нахил тулуба вперед з положення сидячи.

### **Змістовий модуль 4. Волейбол.**

#### **Тема 10. Волейбол як від рухової активності студентів.**

Теоретичні питання до теми:

1. Перерахувати способи пересування в волейболі. Охарактеризувати стійки волейболіста.

2. Проаналізувати техніку виконання прийому та передачі м'яча знизу та зверху двома руками.

3. Охарактеризувати різновиди подач у волейболі.

4. Охарактеризувати техніку виконання прямого нападаючого удару у волейболі.

5. Визначити види блокування у волейболі.

6. Знати основні правила гри у волейбол.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати прийом та передачу м'яча зверху двома руками.

2. Вміти виконувати прийом та передачу знизу двома руками.

3. Вміти виконувати нижню пряму подачу м'яча.

## **Тема 11. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів.**

Теоретичні питання до теми:

1. Перерахувати спеціальні вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів.
2. Перерахувати спеціальні вправи з елементами волейболу для розвитку спритності.
3. Охарактеризувати особливості дозування фізичного навантаження при виконанні спеціальних вправ з елементами волейболу.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати спеціальні вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів.
2. Вміти виконувати спеціальні вправи з елементами волейболу для розвитку спритності.
3. Вміти здійснювати командну взаємодію під час двосторонньої гри.

## **Тема 12. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.**

Теоретичні питання до теми:

1. Правила гри у «Піонербол».
2. Правила гри у «Волейбол без подачі м'яча», «Волейбол без нападу».

Практичне завдання:

1. Вміти здійснювати командну взаємодію під час гри у «Піонербол».
2. Вміти здійснювати командну взаємодію під час гри у «Волейбол без подачі м'яча», «Волейбол без нападу».
3. Здійснення аналізу впливу рухливих ігор та естафет з елементами волейболу на власний емоційний та фізичний стан.

## **Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів.**

### **Тема 13. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати техніку виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку витривалості.

2. Проаналізувати власний рівень розвитку витривалості.

3. Охарактеризувати методи самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для розвитку витривалості.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку витривалості.

2. Вміти здійснювати самоконтролю власного стану під час виконанні спеціальних вправ для розвитку витривалості.

3. Підготовка до складання тесту – біг на 3000м (чоловіки), 2000м (жінки).

#### **Тема 14. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати техніку виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості.

2. Знати правила безпеки під час легкоатлетичних естафет.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості.

2. Здійснення самоконтролю власного стану під час виконанні спеціальних вправ для розвитку швидкості.

3. Підготовка до складання тесту – біг на 100м.

#### **Тема 15. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності .**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати техніку виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку спритності.

2. Знати правила безпеки під час легкоатлетичних естафет з перешкодами.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості.



2. Здійснення самоконтролю власного стану під час виконання спеціальних вправ для розвитку спритності.

3. Підготовка до складання державного тесту – човниковий біг 4х9м.

### **Змістовий модуль 6. Баскетбол.**

#### **Тема 16. Баскетбол як від рухової активності студентів.**

Теоретичні питання до теми:

1. Перерахувати способи пересування у баскетболі.
2. Охарактеризувати різновиди передач у баскетболі.
3. Охарактеризувати різновиди кидків м'яча у кошик у баскетболі.

техніку виконання прямого нападаючого удару у волейболі.

4. Знати основні правила гри у баскетбол.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати ловлю та передачу м'яча двома руками від грудей.
2. Вміти виконувати прийом та передачу однією рукою від плеча.
3. Вміти виконувати кидок у кошик двома руками з місця.

#### **Тема 17. Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей.**

Теоретичні питання до теми:

1. Перерахувати спеціальні вправи з елементами баскетболу для розвитку швидкісно-силових якостей.
2. Охарактеризувати особливості дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами баскетболу.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати спеціальні вправи з елементами волейболу для розвитку швидкісно-силових якостей.
2. Вміти здійснювати командну взаємодію під час двосторонньої гри.

#### **Тема 18. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.**

Теоретичні питання до теми:

1. Правила гри у «Салкі з веденням м'яча».
2. Правила гри у «Передач-сідай», «М'яч в колі».

Практичне завдання:

1. Вміти здійснювати командну взаємодію під час рухливих ігор (та естафети з елементами баскетболу).

2. Здійснення аналізу впливу рухливих ігор та естафет з елементами баскетболу на власний емоційний та фізичний стан.

### **Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування.**

#### **Тема 19. Вправи для профілактики порушень постави.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати особливості техніки та методики виконання спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

2. Проаналізувати фактори, що впливають на формування постави.

3. Охарактеризувати особливості методики виконання комплексу вправ для профілактики та корекції порушень постави.

Практичне завдання:

1. Вміти складати та виконувати комплекси вправ для профілактики та корекції порушень постави.

2. Вміти здійснювати контроль навантажень на хребет.

3. Здійснення самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

#### **Тема 20. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати методику виконання вправ для профілактики порушень зору.

2. Охарактеризувати особливості методики виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи зорового апарату при короткозорості.

3. Охарактеризувати особливості методики виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи зорового апарату при далекозорості.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати вправ для профілактики порушень зору.

2. Здійснення самоконтролю власного стану при виконанні спеціальних вправ для профілактики порушень зору.

## **Тема 21. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати основні види фізичних вправ, що використовуються для профілактики серцево-судинних захворювань.
2. Проаналізувати фактори ризику виникнення серцево-судинних захворювань.
3. Охарактеризувати особливості самоконтролю при виконанні вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.
4. Знати вимоги до дозування вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.
2. Здійснення самоконтролю власного стану при виконанні спеціальних вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

**Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів.**

**Тема 22. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.**

Теоретичні питання до теми:

1. Перерахувати основні способи пересування в бадмінтоні. Охарактеризувати стійки бадмінтоніста.
2. Проаналізувати техніку виконання подачі у бадмінтоні.
3. Охарактеризувати різновиди ударів у бадмінтоні.
4. Знати основні правила гри у бадмінтон.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати прийом волана з різних положень.
2. Вміти виконувати подачу волана.
3. Вміти виконувати фронтальні та не фронтальні удари по волану.
4. Підготовка до складення державного тесту – човниковий біг 4х9м.

## **Тема 23. Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу.**

Теоретичні питання до теми:

1. Перерахувати основні способи тримання ракетки.
2. Перерахувати види подач.
3. Охарактеризувати поштовховий удар та удари - підставка та відкидка.
4. Знати основні правила гри у н. теніс.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати обирати вірне положення біля столу під час подачі суперника.
2. Вміти виконувати прийом м'яча з різних положень.
3. Вміти виконувати подачу м'яча.
4. Підготовка до складання державного тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

## **Тема 24. Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу.**

Теоретичні питання до теми:

1. Охарактеризувати технічні елементи волейболу які сприяють розвитку координації рухів.
2. Охарактеризувати взаємодію гравців передньої та задньої лінії під час гри у захисті.
3. Охарактеризувати взаємодію гравців передньої та задньої лінії під час гри у нападі.

Практичне завдання:

1. Вміти здійснювати командну взаємодію під час двосторонньої гри.
2. Двостороння гра.
3. Підготовка до складання тесту – подача м'яча по зонах.

**Змістовий модуль 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП студентів.**

**Тема 25. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця.**

1. Охарактеризувати чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
2. Охарактеризувати основний принцип дихальної гімнастики О. Стрельникової.
3. Охарактеризувати основний принцип дихальної гімнастики К. Бутейко.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати вправи дихальної гімнастики за методикою О. Стрельникової.
2. Вміти виконувати вправи дихальної гімнастики за методикою К. Бутейко.
3. Дотримуватися техніки безпеки під час виконанні вправ дихальної гімнастики.

**Тема 26. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.**

1. Охарактеризувати основні завдання ППФП.
2. Охарактеризувати основні особливості методика виконання вправ гімнастики йогів.
3. Охарактеризувати основні особливості методики виконання вправ аутогенного тренування.

Практичне завдання:

1. Вміти виконувати пози гімнастики його для початківців (3-5 поз).
2. Вміти виконувати комплекс вправ аутогенного тренування.
3. Дотримуватися техніки безпеки під час виконанні вправ гімнастики йогів та вправ аутогенного тренування.

**Тема 27. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.**

1. Охарактеризувати основні особливості техніки оздоровчої ходьби (положення тулуба, ніг, рук, голови).

2. Проаналізувати особливості навантаження під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
3. Охарактеризувати особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

Практичне завдання:

1. Вміти регулювати навантаження під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
2. Виконувати оздоровчі прогулянки та пробіжки.
3. Вміти здійснювати самоконтроль стану власного організму під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

#### **4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ**

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності. Оцінювання знань та вмінь студентів здійснюється шляхом поточного та підсумкового контролю.

Для здійснення **поточного контролю** використовується:

- метод усної перевірки знань на практичних заняттях;
- метод тестового контролю: перевірка знань та умінь студентів, здобутих під час роботи на аудиторних заняттях та у процесі самостійної роботи;
- перевірка виконання контрольних нормативів: перевірка якості та кількості виконання фізичних вправ, складання державних тестів.

#### **Підсумковий модульний контроль (ПМК)**

- ПМК – 1 здійснюється за темами 1-9;
- ПМК – 2 проводиться за темами 10-15;
- ПМК - 3 здійснюється за темами 16-21;
- ПМК - 4 здійснюється за темами 22-27.

Структурно ПМК складається із 3-х завдань: перше – теоретичні питання; друге – виконання практичного тестового завдання; третє – виконання практичного тестового завдання.

### Критерії оцінювання ПМК

Оцінюється за 90-бальною шкалою: ПМК-1 – 45 балів ; ПМК-2 – 45 балів

1 завдання (15 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання 1бал, максимальна кількість балів – 15 балів;

2 завдання – відмінне виконання 3 тестів (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою ), максимальна кількість балів – 15 балів;

3 завдання – відмінне виконання 3 тестів (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою ), максимальна кількість балів – 15 балів.

### Критерії оцінювання знань за підсумками поточного контролю

10 балів – за систематичність, активність роботи на практичних заняттях, участь у спортивних змаганнях та святах.

90 балів – за виконання двох модульних робіт.

ПМК-1 та ПМК-2 - I курс; ПМК-3 та ПМК-4 - II курс

### Розподіл балів, які отримують студенти (приклад для заліку)

#### I рік навчання

Поточне тестування та самостійна робота															залік	сума
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль №2			Змістовий модуль №3			Змістовий модуль №4			Змістовий модуль №5			10	100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	8	8	7	8	7		

#### II рік навчання

Поточне тестування та самостійна робота												залік	сума
Змістовий модуль №6			Змістовий модуль № 7			Змістовий модуль № 8			Змістовий модуль № 9				
T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27		
10	8	7	8	5	7	8	7	8	7	8	7		
												10	100

## Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Бали	За шкалою ECTS	Критерії оцінювання
Відмінно (90-100)	А	Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми. Теоретичне завдання виконано в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід. Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснювати самоконтроль психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Дуже добре(85-89)	В	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання робочої програми. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснення самоконтролю психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Добре (75-84)	С	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми. Повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти



		виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснення самоконтролю психофізичного стану, недостатньо впевнено робить самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Задовільно (70-74)	D	Засвоїв лише окремі теми робочої програми. Правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Достатньо (60-69)	E	Засвоїв лише окремі питання робочої програми. Виконано менш ніж 50% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Незадовільно (35-59)	FX	Не засвоїв більшості тем навчальної програми. Виконано менш ніж 40% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтролю психофізичного стану.

**Тести для оцінки рівня розвитку фізичних якостей студентів основної  
медичної групи**

ВИДИ ТЕСТІВ	стать	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
<b>ВИТРИВАЛІСТ</b> Біг на 3000 м, хв.с. Або: - біг на 2000 м, хв.с.	Ч. Ж. Ж.	12.00 15.10 9.40	13.05 16.00 10.30	14.30 16.50 11.20	15.40 17.50 12.10	16.30 19.00 13.00
<b>СИЛА</b> Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів Або: - підтягування на перекладині, разів; - вис на зігнутих руках, с.  Піднімання в сід за 1 хв., разів  Стрибок у довжину з місця, см.	Ч. Ж. Ч. Ж. Ч. Ж. Ч. Ж. Ч. Ж.	44 24 16 3 60 21 53 47 260 210	38 19 14 2 47 17 47 42 241 196	32 16 12 1 35 13 40 37 224 184	26 11 10 ½ 23 9 34 33 207 172	20 7 8 - 10 5 28 28 190 160
<b>ШВИДКІСТЬ</b> Біг на 100 м, с.	Ч. Ж.	13.2 14.8	13.9 15.6	14.4 16.4	14.9 17.3	15.5 18.2
<b>СПРИТНІСТЬ</b> Човниковий біг 4 x 9, с.	Ч. Ж.	8.8 10.2	9.2 10.5	9.7 11.1	10.2 11.5	10.7 12.0
<b>ГНУЧКІСТЬ</b> Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	Ч. Ж.	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7

## Рекомендована література

1. Борисов О.О. Основи теорії та методики викладання волейболу і футболу: навч. посібник. Київ, 2004. 664 с.
2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика : навч. посібник. Київ : ІСДО, 1994. 100 с.
3. Вознюк Т.В., Ковальчук А. А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
4. Гацко О. В., Диба Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 148 с.
5. Гостішев В. М., Сватъєв А. В. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посібник. Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. 180 с.
6. Дейнека К. Рух, дихання, психофізичне тренування. 2-е вид., перероб. і доп. Київ: Здоров'я, 1988. 176 с.
7. Демчишин А.А. Волейбол. Гра для всіх. Київ: Здоров'я, 1996. 100с.
8. Дубенчук А.І. Волейбол. Харків: Ранок, 2008. 112 с.
9. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини : навч. посібник. Луцьк : Надстир'я, 1993. 184 с.
- 10.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.
- 11.Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монографія. Харьков, 2009. 396 с.
- 12.Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
- 13.Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів : навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 1997. 176 с.
- 14.Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 370 с.
- 15.Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1991. – 256 с.
- 16.Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ:

- Лілея-НВ, 2001. 196 с.
17. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія та методика навчання) : навч.-метод. посібник. Черкаси, 2011. 65 с.
  18. Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк : «Новий світ», УК Центр, 1999. 336 с.
  19. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 394 с.
  20. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: прак. посібник для студ. вищ. навч. закл. III – IV рівнів акредитації. Київ: Кондор, 2011. 163 с.
  21. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
  22. Ярославська Л.П., Мариненко С.І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України : <http://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
2. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І. І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека імені М. Горького: <http://www.odnb.odessa.ua/>
5. [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)
6. <https://vpusp.vn.ua/wp-content/uploads/2023/01/navch.-posibnyk.basketbol.pdf>