



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА  
ІМЕНІ ЛЕНІДА ЮЗЬКОВА**

---

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Проректор з навчальної роботи

\_\_\_\_\_ Л.І.Чорний

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
з навчальної дисципліни  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
для підготовки на першому освітньому рівні  
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра  
232 Соціальне забезпечення  
23 Соціальна робота  
за денною формою навчання**

м. Хмельницький  
2018

## ЗМІСТ

Стор.

1.	Структура вивчення навчальної дисципліни	–	2
	1.1. Тематичний план навчальної дисципліни	–	2
	1.2. Практичні заняття	–	2
	1.3. Самостійна робота студентів	–	22
	1.4. Індивідуальні завдання	–	23
	1.5. Підсумковий контроль	–	25
2.	Схема нарахування балів	–	31
3.	Рекомендовані джерела	–	32
4.	Інформаційні ресурси в Інтернеті	–	34

### 1. Структура вивчення навчальної дисципліни

#### 1.1. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Легка атлетика	74(38/38)	-	56(28/28)	-	-	20(10/10)	80 (40/40)	-	-	-	-	80 (40/40)
Гімнастика	32(16/16)	-	24(12/12)	-	-	8(4/4)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
Професійно-прикладна підготовка	12(6/6)	-	12(6/6)	-	-	-	10 (5/5)	-	-	-	-	10 (5/5)
Спортивні ігри:	92(46/46)		68(34/34)			24(12/12)						
- волейбол	32(16/16)	-	24(12/12)	-	-	8(4/4)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
- баскетбол	32(16/16)	-	24(12/12)	-	-	8(4/4)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
- футбол	28(14/14)	-	20(10/10)	-	-	8(4/4)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
Туризм, спортивне орієнтування	24(14/14)	-	20(10/10)	-	-	8(4/4)	30 (15/15)	-	-	-	-	30 (15/15)
<b>Усього годин</b>	<b>240 (120/120)</b>	<b>-</b>	<b>180 (90/90)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>60 (30/30)</b>	<b>240 (120/120)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>240 (120/120)</b>

### 1.2. Практичні заняття

1.2.1. Практичні заняття проводяться згідно з темами та обсягом годин, передбачених тематичним планом.

1.2.2. Практичних занять з передбачених тематичним планом тем, засоби поточного контролю знань та методичні рекомендації для підготовки до занять визначаються в підрозділі навчально-методичних матеріалів з дисципліни.

#### 1.2.3. Зміст практичних занять

##### Легка атлетика

##### I курс

№ з/п	План	Кількість годин

1.	1.Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Організовуючі та стройові вправи, загально розвиваючі вправи в русі. 2. Спеціальні вправи бігуна. 3. Біг 30 м. 4. Біг 60 м. 5. Біг від 600 до 800 м. 6. Стрибок у довжину з місця. 7. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод.	2
2.	1. Загально розвиваючі вправи в русі. 2. Спеціальні вправи бігуна. 3. Біг 30 м. (К) 4. Біг від 600 до 800 м. 5. Стрибок у довжину з місця. 6. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод.	2
3.	1. Загально розвиваючі вправи в русі. 2. Спеціальні вправи бігуна. 3. Біг 60 м. 4. Біг 100 м. 5. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги". 6. Метання гранати (700 г.)	2
4.	1. Загально розвиваючі вправи в русі. 2. Спеціальні вправи бігуна. 3. Біг 60 м. 4. Біг 100 м. (К) 5. Стрибки у довжину способом "зігнувши ноги".	2
5.	1. Перешикування та повороти в русі в шерензі. 2. Загально розвиваючі вправи в русі. 3. Спеціальні вправи бігуна. 4. Біг 100 м. і 200 м. 5. Біг від 1000 до 1500 м. 6. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги". 7. Метання гранати (700 г.) на дальність. (К)	2
6.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Спеціальні вправи стрибуна. 3. Біг 100 м. і 200 м. 4. Біг 1000 до 2000 м. (К) 5. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги". 6. Метання гранати (700 г.) на дальність.	2
7.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Спеціальні вправи стрибуна. 3. Біг 100 м. 4. Біг на довгі дистанції в легкому темпі. 5. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги".(К)	2
8.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Спеціальні вправи стрибуна. 3. Біг 1000 до 1500 м. 4. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги". 5. Метання гранати (700 г.) на дальність 6. Подолання смуги перешкод.	2
9.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Спеціальні вправи стрибуна. 3. Біг 100 м.	2

	4. Біг на довгі дистанції в легкому темпі. 5. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги". 6. Метання гранати (700 г.) на дальність.	
10.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Спеціальні вправи стрибуну. 3. Човниковий біг 4x9 м. 4. Біг від 1500 до 2000 м. 5. Стрибок у довжину способом "прогнувшись". 6. Метання гранати (700 г.) на дальність. (К)	2
11.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Спеціальні вправи стрибуну. 3. Човниковий біг 4x9 м. 4. Естафетний біг 4x100 м. 5. Стрибок у довжину способом "прогнувшись".	2
12.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Човниковий біг 10x10 м. 3. Естафетний біг 4x100 м. 4. Біг від 2000 до 2500 м. у повільному темпі. 5. Спеціальні вправи стрибуну. 6. Стрибок у довжину способом "прогнувшись".	2
13.	1. Загально розвиваючі вправи на місці. 2. Човниковий біг 10x10 м. 3. Естафетний біг 4x100 м. 4. Біг від 2000 до 2500 м. у повільному темпі (К). 5. Стрибок у довжину способом "прогнувшись".	2
14.	1. Загально розвиваючі вправи на нестандартному обладнанні. 2. Човниковий біг 10x10 м. 3. Естафетний біг 4x400 м. 4. Біг до 2500 м. у повільному темпі (К). 5. Стрибок у довжину способом "прогнувшись".	2

### *2 курс*

1.	1. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Організовуючі та стройові вправи, загально розвиваючі вправи в русі. 2. Біг 30 м. 3. Біг від 600 до 800 м. 4. Біг від 1000 до 1500 м. у повільному темпі. 5. Стрибок у довжину способом "прогнувшись". 6. Метання гранати (700 г.) на дальність.	2
2.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг 30 м. (К) 4. Біг від 400 до 800 м. у повільному темпі. 5. Біг від 1500 до 2500 м. у повільному темпі. 6. Спеціальні вправи для штовхання ядра. 7. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність. 8. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод.	2
3.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг від 400 до 800 м. у повільному темпі. 4. Біг від 2500 до 3000 м. у повільному темпі.	2

	5. Стрибок у довжину способом "прогнувшись". 6. Метання гранати (700 г.) на дальність.	
4.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг від 400 до 800 м. у повільному темпі. 4. Біг від 2500 до 3000 м. у повільному темпі. 5. Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання".	2
5.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг від 400 до 800 м. у повільному темпі. 4. Біг від 2500 до 3000 м. у повільному темпі. 5. Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання". 6. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність.	2
6.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг на витривалість в повільному темпі. 4. Біг 3000 м. 5. Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання". 6. Спеціальні вправи метальника.	2
7.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг на витривалість в повільному темпі. 4. Біг 3000 м. 5. Спеціальні вправи метальника. 6. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність.	2
8.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг на витривалість в повільному темпі. 4. Біг 3000 м. 5. Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання"(К). 6. Спеціальні вправи метальника. 7. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність.	2
9.	1. Стройові вправи на місці і в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Біг на витривалість в повільному темпі. 4. Стрибок у висоту з розбігу способом "переступання".(К). 5. Спеціальні вправи метальника. 6. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність.	2
10.	1. Організовуючі та стройові вправи. 2. Загально розвиваючі вправи біля опори. 3. Біг на витривалість в середньому темпі. 4. Стрибок у висоту з розбігу способом "ножниці" (К) 5. Спеціальні вправи для штовхання ядра. 6. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність. 7. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод.	2
11.	1. Організовуючі та стройові вправи. 2. Загально розвиваючі вправи біля опори. 3. Біг на витривалість в середньому темпі. 4. Спеціальні вправи для штовхання ядра. 5. Штовхання ядра (вага 5 кг) на дальність. 6. Подолання легкоатлетичної смуги перешкод.	2
12.	1. Організовуючі та стройові вправи. 2. Загально розвиваючі вправи біля опори.	2

	3. Біг на короткі дистанції. (К) 4. Повторний біг 2х150 м; 2х300 м. 5. Біг на середні і довгі дистанції. 6. Різновиди легкоатлетичних стрибків.	
13.	1. Організовуючі та стройові вправи. 2. Загально розвиваючі вправи біля опори. 3. Біг на короткі дистанції. 4. Повторний біг 2х150 м; 2х300 м. 5. Біг на середні і довгі дистанції. 6. Різновиди легкоатлетичних стрибків. 7. Метання м'ячика в горизонтальну ціль.	2
14.	1. Організовуючі та стройові вправи. 2. Загально розвиваючі вправи біля опори. 3. Біг на середні дистанції. 4. Повторний біг 2х400 м; 2х800 м. 5. Метання м'ячика в горизонтальну ціль.	2

### Методичні рекомендації

Усі легкоатлетичні вправи поділяються на п'ять видів фізичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборство. В кожному з цих видів існують свої різновиди та варіанти. Фізичні вправи забезпечують розвиток сили, швидкості, витривалості, поліпшують рухливість у суглобах, розвивають коло рухових навичок, сприяють вихованню вольових якостей.

**Ходьба** - спортивна ходьба, яка суттєво відрізняється від звичайної ходьби і тому називається "спортивна ходьба", її особливістю є необхідність постійного контакту спортсмена з доріжкою. Спеціальні судді, виявляючи фазу польоту, знімають спортсменів із змагань. Змагання зі спортивної ходьби проводяться на доріжці стадіону і на звичайних доріжках (дистанції від 3 до 5 км)

**Біг** – природний спосіб пересування. Він займає центральне місце в легкій атлетичі. Це пояснюється не тільки різноманітністю його варіантів, але і тим, що біг є складовою частиною стрибків та метань. Розрізняють: гладкий біг, естафетний біг, біг у природних умовах (крос), біг із перешкодами.

•**Гладкий біг** – проводиться на біговій доріжці по колу (проти годинникової стрілки) на певну відстань або час. При цьому розрізняють біг на: короткі відстані – від 30 до 400 м; середні від 500 до 2000 м; довгі від 3000 до 10000 м; наддовгі дистанції – 20, 25, 30 км; біг протягом однієї, двох годин. Коли тривалість бігу обмежена часом, то результат вивчається довжиною дистанції (в метрах), пройденою за певний час.

•**Біг у природних умовах** по пересіченій місцевості (крос) проводиться на дистанціях до 12 км для чоловіків та 6 км для жінок.

•**Біг із перешкодами** поділяється на бар'єрний біг, який проводиться на біговій доріжці стадіону від 50 до 400 м з однотипними бар'єрами (від 5 до 10 шт.) на певній відстані і для кожного спортсмена окремо, та біг із перешкодами, який відбувається на біговій доріжці (через міцно встановлені бар'єри і яму з водою) на дистанціях 1500, 2000, 3000 м).

**Стрибок** – це спосіб подолання відстані за допомогою акцентованої фази польоту. Стрибки характеризуються короткочасними нервово-м'язовими зусиллями. За своїм призначенням вони поділяються на стрибки в довжину і висоту. Стрибки в висоту та з жердиною виконуються через вертикальні перешкоди з метою стрибнути якомога вище. Мета стрибка у довжину і потрійного стрибка стрибнути якомога далі. Як тести для вивчення рівня фізичної підготовленості і як тренувальний засіб застосовуються стрибки з місця в довжину, висоту і потрійним.

**Метання** – це природній спосіб переміщення снарядів у просторі. В легкій атлетиці метання виконують на дальність, а результати вимірюють у метрах і сантиметрах. Зусилля, що прикладаються спортсменом під час метань, виконуються короткочасно та потужно, “вибухом”. Для виконання метань залучаються різні групи м’язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг, що вимагає від спортсмена високого рівня розвитку сили, гнучкості, координації рухів, вміння концентрувати свої зусилля. За способом виконання легкоатлетичні метання поділяються на три види: з прямолінійного розбігу кидком із за голови через плече (м’яч, граната, спис); із розгону снаряда обертами (диск, ядро, молот); після скоку поштовхом (ядро).

**Багатоборство** – складаються з декількох видів: бігу, стрибків, метань (триборства, чотириборства і т.д.). Назва багатоборства указує на кількість видів, що входять до їх складу. Результати і рекорди в багатоборства визначаються за спеціальними таблицями і становлять суму очок, отриманих у кожному виді. До класичного багатоборства належать десятиборство у чоловіків і семиборство у жінок. Багатоборство є основою для тренувань із окремих видів л/а.

Заняття багатоборством вимагають високого рівня технічної майстерності спринтера, сили металника, пружності стрибуну, сміливості бар’єриста і витривалості бігуна на середні дистанції.

### Гімнастика I курс

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом переворотом в упор на перекладині.</li> <li>4. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>5. Комбінація на перекладині (удосконалення техніки).</li> <li>6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки).</li> <li>7. Подолання гімнастичної смуги перешкод.</li> <li>8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг. (К)</li> </ul>	2
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Перешикування та повороти в русі в шерензі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини.</li> <li>5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. (К)</li> <li>6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки).</li> <li>7. Опорний стрибок через козла «зігнувши ноги».</li> <li>8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг.</li> </ul>	2
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Перешикування та повороти в русі в шерензі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини.</li> <li>5. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.</li> <li>6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки).</li> <li>7. Опорний стрибок через козла «зігнувши ноги».(К)</li> <li>8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг.</li> <li>9. Вправи на тренажерах (К).</li> </ul>	2
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Стройові вправи в русі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи на гімнастичні лаві.</li> <li>3. Підтягування на перекладині з різними хватками.</li> <li>4. Підйом переворотом в упор на перекладині.</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Комбінація на брусах (удосконалення техніки).</li> <li>6. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.</li> <li>7. Утримання кута в упорі на брусах. (К)</li> <li>8. Опорний стрибок через козла "ноги нарізно".</li> <li>9. Вправи на тренажерах.</li> </ul>	
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Методика самостійних занять фізичними вправами.</li> <li>2. Стройові вправи в русі.</li> <li>3. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами.</li> <li>4. Підйом переворотом в упор на перекладині.</li> <li>5. Подолання гімнастичної смуги перешкод.</li> <li>6. Вправи на тренажерах (К).</li> </ul>	2
6.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Методика самостійних занять фізичними вправами.</li> <li>2. Стройові вправи в русі.</li> <li>3. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами.</li> <li>4. Підйом переворотом в упор на перекладині.</li> <li>5. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>6. Комбінація на перекладині (удосконалення техніки).</li> <li>7. Утримання кута в упорі на брусах.</li> <li>8. Подолання гімнастичної смуги перешкод.</li> <li>9. Вправи на тренажерах (К).</li> </ul>	2

### 2 курс

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом переворотом в упор на перекладині.</li> <li>4. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>5. Комбінація на перекладині (удосконалення техніки).</li> <li>6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки).</li> <li>7. Подолання гімнастичної смуги перешкод.</li> <li>8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг. (К)</li> </ul>	2
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Перешикування та повороти в русі в шерензі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини.</li> <li>5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. (К)</li> <li>6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки).</li> <li>7. Опорний стрибок через козла "зігнувши ноги".</li> <li>8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг.</li> </ul>	2
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Перешикування та повороти в русі в шерензі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини.</li> <li>5. Опорний стрибок через козла "зігнувши ноги".(К)</li> <li>6. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг.</li> <li>7. Вправи на тренажерах (К).</li> </ul>	2
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Перешикування та повороти в русі в шерензі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.</li> <li>3. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині.</li> <li>4. Силовий комплекс: підйом силою; підйом переворотом; піднімання прямих ніг до торкання перекладини.</li> </ul>	2



	5. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 6. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 7. Опорний стрибок через козла "зігнувши ноги".(К) 8. Лазіння по канату або шесту без допомоги ніг. 9. Вправи на тренажерах (К).	
5.	1. Стройові вправи в русі. 2. Загально розвиваючі вправи на гімнастичні лаві. 3. Підтягування на перекладині з різними хватами. 4. Підйом переворотом в упор на перекладині. 5. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 6. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. 7. Утримання кута в упорі на брусах. (К) 8. Опорний стрибок через козла "ноги нарізно". 9. Вправи на тренажерах.	2
6.	1. Методика самостійних занять фізичними вправами. 2. Стройові вправи в русі. 3. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 4. Підйом переворотом в упор на перекладині. 5. Підйом силою на одну (дві) руки на перекладині. 6. Комбінація на перекладині (удосконалення техніки). 7. Утримання кута в упорі на брусах. 8. Комбінація на брусах (удосконалення техніки). 9. Подолання гімнастичної смуги перешкод. 10. Вправи на тренажерах (К).	2

### Методичні рекомендації

Головними завданнями під час проходження цього розділу вважається:

- закріплення техніки акробатичних вправ, комбінацій на перекладині й брусах, опорних стрибків, вправ для розвитку рівноваги на гімнастичній колоді;
- досягнення узгодженості дій рук, ніг і тулуба при виконанні гімнастичних вправ;
- розроблення разом з студентами змісту самостійних занять гімнастичними вправами;
- підготовки студентів до виконання вправ орієнтовного й обов'язкового комплексних тестів.

Усе більшої популярності набуває такий вид гімнастики як стретчинг. У перекладі з англійської мови – розтягування. Ці вправи включають великий арсенал рухів і поділяються на пасивні й активні й змішаного типу. Пасивні є вправи, які виконуються за рахунок зовнішніх сил, які створюються вагою тіла, партнером, снарядом або певною вагою. Пасивні рухи можуть бути динамічного (пружинні рухи) і статичного (утримання пози) характеру.

Активні вправи пов'язані з роботою м'язів безпосередньо того, хто займається, без сторонньої допомоги. До таких вправ відносять махові рухи, статичне утримання поз без ваги і з вагою. Усі вправи виконуються з великою амплітудою для максимального розтягування м'язів. Вправи на розтягування й розвиток гнучкості виконуються самостійно в положенні стоячи, лежачи, сидячи із застосуванням різноманітних снарядів і приладів, а також із партнером.

### Професійно-прикладна фізична підготовка

#### 1 курс

1	1. Правила організації самостійних занять з урахуванням специфіки професії. 2. Організовуючі стройові вправи на місці та у русі.	2
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Комплекс виробничої гімнастики № 2 з урахуванням професії.</li> <li>4. Вправи з навчальною штангою.</li> <li>5. Вправи на тренажерах.</li> <li>6. Подолання смуги перешкод.</li> <li>7. Комплекси вправ з гантелями й гириями.</li> </ul>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Організовуючі стройові вправи на місці та у русі.</li> <li>2. Комплекс виробничої гімнастики № 2 з урахуванням професії.</li> <li>3. Біг на короткі дистанції.</li> <li>4. Вправи з навчальною штангою.</li> <li>5. Подолання смуги перешкод.</li> </ul>	2
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Організовуючі стройові вправи на місці та у русі.</li> <li>2. Комплекс виробничої гімнастики № 2 з урахуванням професії.</li> <li>3. Біг на короткі дистанції.</li> <li>4. Вправи з навчальною штангою (К).</li> <li>5. Вправи на тренажерах.</li> <li>6. Подолання смуги перешкод.</li> <li>7. Комплекси вправ з гантелями й гириями.</li> </ul>	2

### *2 курс*

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Організовуючі стройові вправи на місці та у русі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи зі гантелями.</li> <li>3. Біг з поступовим збільшенням швидкості від 4 до 8 хв.</li> <li>4. Жим штанги в положенні сидячи та лежачи (серіями 5х15 разів).</li> <li>5. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах серіями 5х15.</li> <li>6. Вправи в парах на розвиток гнучкості.</li> </ul>	2
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Організовуючі стройові вправи на місці та у русі.</li> <li>2. Загально розвиваючі вправи зі гантелями.</li> <li>3. Біг з поступовим збільшенням швидкості від 4 до 8 хв.</li> <li>4. Жим штанги в положенні сидячи та лежачи (серіями 5х15 разів).</li> <li>5. Присідання зі штангою на плечах (вага 30-40 кг) серіями 5х10.</li> <li>6. Згинання та розгинання рук в упорі на підлозі серіями 5х20.</li> <li>7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах серіями 5х15.</li> <li>8. Вправи в парах на розвиток гнучкості.</li> </ul>	2
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правила контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою.</li> <li>2. Організовуючі та стройові вправи.</li> <li>3. Загально розвиваючі вправи на гімнастичні стійці.</li> <li>4. Човниковий біг 8х9 м; 10х9 м.</li> <li>5. Вправи з гириями вагою 16 кг (жим, ривок, поштовх) (К).</li> <li>6. Вправи з навчальною штангою (жим, ривок, поштовх) стоячи.</li> <li>7. Підтягування широким хватом, доторкання потилицею серіями 3х8 разів.</li> <li>8. Стрибки в довжину з трьох п'яти кроків.</li> </ul>	2

### **Методичні рекомендації**

Провідною метою професійно-прикладної фізичної підготовки є розвиток і вдосконалення фізичних якостей, рухових навичок й психофізіологічних функцій організму, до яких у процесі конкретної трудової діяльності підвищується професійні вимоги.

Згідно з провідною метою визначенні такі основні завдання:

- розвиток і вдосконалення фізичних якостей, необхідних для здійснення певної професійної діяльності;
- формування професійно важливих рухових умінь і навичок для максимального розширення рухових можливостей й рухового досвіду стосовно професії, що засвоюється;
- удосконалення професійно значущих психофізіологічних функцій організму учнів, від яких залежить повноцінність засвоєння професії;
- здійснення корекційно-відновлювальної функції для груп м'язів, які беруть активну участь у професійній діяльності;
- виховання вольових якостей, які сприяють подоланню негативних емоційних станів у випадках появи втоми.

Під час добору засобів ППФП стосовно певної професійної діяльності необхідно керуватись такими загальними положеннями:

1. Загальна витривалість досягається за допомогою вправ, які виконуються в помірному й середньому темпі, з тривалою роботою великих м'язових груп, активної діяльності всіх функцій організму.

2. Сила й силова витривалість розвивається в результаті багаторазового виконання вправ, що потребують значного напруження м'язів (близького до максимального), піднімання ваги, силові вправи на снарядах, прийоми боротьби тощо.

3. Швидкісна витривалість формується шляхом виконання тривалих швидкісних вправ: багаторазове пробігання коротких відрізків, біг на дистанцію 200-400 м, пересування на лижах із застосуванням прискорення на окремих відрізках, плавання у середньому й максимальному темпі.

4. Швидкість розвивається при виконанні швидкісних і швидкісно-силових вправ: біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м), повторні про бігання відрізків 3x30 м, 2x60 м, 2x80 м, елементи спортивних ігор, стрибки, метання тощо.

5. Спритність розвивається шляхом виконання складних за координацією вправ, які потребують швидкого переходу від одних точно узгоджених дій до інших за умов, що раптово змінюються: вправи на гімнастичних снарядах, акробатичні вправи, стрибки, подолання смуги перешкод, боротьба тощо.

Окрім зазначених положень з розвитку основних рухових якостей, слід виділити положення з розвитку психофізіологічних і суто професійних якостей. До перших ми можемо віднести емоційну стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, винахідливість, наполегливість тощо. До других необхідно віднести здатність до певних дій на обмеженій площі діяльності; стійкість до перевантажень під час професійної діяльності; здатність до змін температурних режимів роботи; здатність до оптимального розподілу й швидкого переключення уваги; просторове орієнтування тощо.

## Спортивні ігри

### Волейбол

#### 1 курс

1.	1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 4. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 5. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо). 6. Прискорення в різних напрямках на 15-20 м. 7. Навчальна гра.	2
2.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.	2

	<p>4. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо).</p> <p>5. Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й висоти польоту м'яча.</p> <p>6. Передача м'яча над собою на висоту 3-5 м. зверху двома руками на місці і у русі.</p> <p>7. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік.</p> <p>8. Прийом м'яча зверху двома руками.</p> <p>9. Навчальна гра.</p>	
3.	<p>1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо).</p> <p>5. Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й висоти польоту м'яча.</p> <p>6. Передача м'яча над собою на висоту 3-5 м. зверху двома руками на місці і у русі.</p> <p>7. Передача м'яча зверху двома руками за голову в трійках.</p> <p>8. Прийом м'яча з низу двома руками (К).</p> <p>9. Подача м'яча вивченим способом.</p> <p>10. Навчальна гра.</p>	2
4.	<p>1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо).</p> <p>5. Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й висоти польоту м'яча.</p> <p>6. Передача м'яча зверху двома руками за голову в трійках.</p> <p>7. Подача м'яча вивченим способом (К).</p> <p>8. Навчальна гра.</p>	2
5.	<p>1. Правила змагань з волейболу.</p> <p>2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>3. Загально розвиваючі вправи в колі на місці.</p> <p>4. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>5. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками.</p> <p>6. Передача м'яча над собою на висоту 3-5 м. зверху двома руками на місці і у русі (К).</p> <p>7. Передача м'яча зверху двома руками за голови в трійки.</p> <p>8. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту.</p>	2
6.	<p>1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи в колі в русі.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками.</p> <p>5. Передача м'яча зверху двома руками за голови в трійки.</p> <p>6. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту.</p> <p>7. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік.</p> <p>8. Подача м'яча вивченим способом.</p> <p>9. Прийом м'яча після подачі й передача в зону 3.</p>	2

	10. Навчальна гра.	
--	--------------------	--

**2 курс**

1.	<p>1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи в колі в русі.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками.</p> <p>5. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту.</p> <p>6. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік.</p> <p>7. Прийом м'яча знизу двома руками.</p> <p>8. Подача м'яча вивченим способом.</p> <p>9. Навчальна гра.</p>	2
2.	<p>1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи в колі в русі.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками.</p> <p>5. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту.</p> <p>6. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік.</p> <p>7. Прийом м'яча знизу двома руками (К).</p> <p>8. Подача м'яча вивченим способом.</p> <p>9. Друга передача м'яча в зону 2 і 4.</p> <p>10. Навчальна гра.</p>	2
3.	<p>1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Імітація блокування біля сітки.</p> <p>5. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік.</p> <p>6. Прийом м'яча знизу двома руками.</p> <p>7. Прийом м'яча знизу однією рукою.</p> <p>8. Навчальна гра.</p>	2
4.	<p>1. Правила змагань з волейболу.</p> <p>2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>3. Загально розвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>4. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>5. Імітація блокування біля сітки.</p> <p>6. Прийом м'яча знизу двома руками.</p> <p>7. Нападаючий удар (К).</p> <p>8. Блокування нападаючого удару.</p> <p>9. Навчальна гра.</p>	2
5.	<p>1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі.</p> <p>2. Загально розвиваючі вправи зі скакалкою.</p> <p>3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів.</p> <p>4. Імітація блокування біля сітки.</p> <p>5. Прийом м'яча знизу однією рукою.</p> <p>6. Подача м'яча вивченим способом (К).</p>	2

	7. Прийом м'яча після подачі й передача в зону 3. 8. Друга передача м'яча в зону 2 і 4. 9. Навчальна гра.	
6.	1. Організовуючі та стройові вправи зі скакалкою. 2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Імітація блокування біля сітки. 5. Друга передача м'яча в зону 2і4. 6. Нападаючий удар. 7. Блокування нападаючого удару (К). 8. Навчальна гра.	2

### Методичні рекомендації

Основними засобами вважаються фізичні вправи, а також вправи з техніки і тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні і допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі.

Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. Допоміжні вправи поділяють на загальнорозвиваючі та спеціальні.

Загальнорозвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки студентів. Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками.

Таким чином, загально розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

### Баскетбол I курс

1.	1. Правила техніки безпеки під час занять баскетболом. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в русі. 4. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 5. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок. 8. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.	2
2.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в русі. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху (К). 6. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок. 7. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.	2

	8. Індивідуальні дії в захисті (вибивання, викидання та блокування м'яча). 9. Навчальна гра.	
3.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в русі. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 6. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок (К). 7. Кидки м'яча в стрибку з 1-4 м. з різних точок. 8. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту. 9. Навчальна гра.	2
4.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в русі. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Передача м'яча вивченими способами в русі в парах і в трійках. 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 8. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок. 9. Кидки м'яча в стрибку з 1-4 м. з різних точок. 10. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту: 2х3; 2х1х2. 11. Навчальна гра (К).	2
5.	1. Правила змагань з баскетболу. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в парах. 4. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 5. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 6. Передача м'яча двома руками на вихід (на 7-10 м.). 7. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 8. Кидки м'яча в стрибку з 1-4 м. з різних точок. 9. Штрафний кидок (К). 10. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту: 2х3; 2х1х2. 11. Навчальна гра.	2
6.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча двома руками на вихід (на 7-10 м.). 5. Передача м'яча однією рукою від плеча у відрив (на 7-10 м.). 6. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 7. Штрафний кидок. 8. Навчальна гра.	2

### 2 курс

1	1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча однією рукою від плеча у відрив (на 10-12 м.). 5. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360.	2
---	--	---

	6. Кидки м'яча в стрибку після ведення і зупинки. 7. Кидки м'яча після подвійного кроку під різними кутами до щита. 8. Навчальна гра.	
2.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 6. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360. 7. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок. 8. Кидки м'яча після подвійного кроку під різними кутами до щита. 9. Навчальна гра.	2
3.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Передача м'яча вивченими способами в русі в парах і в трійках (К). 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту. 8. Навчальна гра.	2
4.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Передача м'яча вивченими способами в русі в парах і в трійках. 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Кидки м'яча з місця з 3-6 м. з різних точок. 8. Кидки м'яча в стрибку з 1-4 м. з різних точок. 9. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту (К). 10. Навчальна гра.	2
5.	1. Правила змагань з баскетболу. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи з набивними м'ячами. 4. Спеціальні вправи баскетболіста. 5. Передача м'яча вивченими способами в русі в парах і в трійках. 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 8. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту: 2х3; 2х1х2. 9. Навчальна гра (К).	2
6.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами. 3. Спеціальні вправи баскетболіста. 4. Передача м'яча двома руками на вихід (на 7-10 м.). 5. Передача м'яча однією рукою від плеча у відрив (на 10-12 м.). 6. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 7. Кидки м'яча в стрибку з 1-4 м. з різних точок. 8. Штрафний кидок. 9. Навчальна гра.	2

### Методичні рекомендації



1. Етапне управління, що спрямоване на оптимізацію підготовки у великих структурних формуваннях навчального процесу (етапах багаторічної підготовки, макроциклах, періодах);

2. Поточне управління, що забезпечує оптимізацію поведінки спортсмена у межах мезоциклів, мікроциклів, окремих змагань;

3. Оперативне управління, завданням котрого є оптимізація реакцій організму, режиму роботи і відпочинку, характеристик рухової діяльності баскетболіста під час виконання окремих вправ, їх комплексів, програм тренувальних занять, змагальної діяльності тощо.

4. Системи підготовки:

- Пристосування до індивідуальних особливостей студента, до функціональних особливостей його організму, визначення його індивідуальних особливостей і функціональних можливостей;

- Встановлення мети і терміну, необхідного для її досягнення;

- Вибір засобів, методів, величин навантажень, визначення циклів, періодизації тощо;

- Складання командного та індивідуального планів занять.

Усі названі вище частини розташовані у послідовності практичної реалізації.

## Футбол

### I курс

1.	1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. 2. Особливості підготовки жінок у футболі. 3. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 4. Біг відрізків 10. 30, 60 м. з максимальною швидкістю. 5. Швидкісно-силові вправи (біг відрізків 10-30 м, човниковий біг, біг 3x60, 3x80). 6. Тактика гри воротаря. 7. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. 8. Групові тактичні дії в нападі. 9. Двостороння навчальна гра.	2
2.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Біг відрізків 10. 30, 60 м. з максимальною швидкістю. 3. Акробатичні вправи. 4. Подолання смуги перешкод. 5. Вправи на розвиток витривалості. 6. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. 7. Групові тактичні дії в нападі. 8. Двостороння навчальна гра.	2
3.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Біг відрізків 10. 30, 60 м. з максимальною швидкістю. 3. Акробатичні вправи. 4. Подолання смуги перешкод. 5. Вправи на розвиток витривалості. 6. Групові тактичні дії в нападі. 7. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання. протидії тощо) (К). 8. Двостороння навчальна гра.	2
4.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Біг на витривалість (400-800 м). 3. Різноманітні вправи на приладах (перекладина, лава, гімнастична драбина). 4. Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, волейбол).	2

	<p>5. Вправи на розвиток витривалості.          6. Передачі м'яча на місці та в русі в парах, трійках четвірках (К).          7. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання, протидії тощо).          8. Двостороння навчальна гра.</p>	
5.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста.          2. Біг відрізків 10, 30, 60 м. з максимальною швидкістю.          3. Вправи з навантаженням (гантелі, штанга).          4. Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без м'яча.          5. Вкидання м'яча.          6. Жонгливання м'ячем .          7. Тактика гри воротаря.          8. Двостороння навчальна гра.</p>	2

## 2 курс

1.	<p>1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом.          2. Особливості підготовки жінок у футболі.          3. Загальнорозвиваючі вправи футболіста.          4. Біг відрізків 10, 30, 60 м. з максимальною швидкістю.          5. Швидкісно-силові вправи (біг відрізків 10-30 м, човниковий біг, біг 3x60, 3x80).          6. Тактика гри воротаря.          7. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі.          8. Групові тактичні дії в нападі.          9. Двостороння навчальна гра.</p>	1.
2.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста.          2. Біг на витривалість (400-800 м).          3. Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, волейбол).          4. Вправи на розвиток спритності.          5. Передачі м'яча на місці та в русі в парах, трійках четвірках.          6. Удари по воротах вивченим раніше способами з різної відстані.          7. Удари м'яча на дальність та точність (К).          8. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова).</p>	2
3.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста.          2. Крос до 3000 м.          3. Вправи для розвитку спритності.          4. Удари по воротах вивченим раніше способами з різної відстані.          5. Удари м'яча на дальність та точність.          6. Ведення м'яча вивченим способами (К).          7. Тактика гри воротаря.          8. Двостороння навчальна гра.</p>	2
4.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста.          2. Удари по м'ячу головою з різни положень.          3. Зупинки м'яча вивченим способом.          4. Відволікаючі дії (фінти) з м'ячем.          5. Техніка гри воротаря.          6. Групові тактичні дії в нападі.          7. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова).          8. Двостороння навчальна гра.</p>	2
5.	<p>1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста.</p>	2

	2. Удари по м'ячу головою з різни положень. 3. Зупинки м'яча вивченим способом. 4. Відволікаючі дії (фінти) з м'ячем. 5. Відбирання м'яча. 6. Групові тактичні дії в нападі. 7. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова). 8. Двостороння навчальна гра (К).	
--	--	--

### Методичні рекомендації

Навчальна робота з футболу характеризуються подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та детальнішим удосконаленням рухів. Крім комплексних занять як основної форми організації роботи, проводяться ще й тематичні заняття. На кожному такому занятті виконується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

У навчальній роботі зі студентами широко використовують ігровий та змагальний методи, які створюють особливий емоційний стан, посилюють вплив вправ та активізують процес навчання.

Під час проведення занять з дівчатами необхідно враховувати особливості їхнього організму та фізіологічні процеси, що відбуваються в ньому в зв'язку з менструальним циклом. В ході ігор слід пам'ятати, що в дівчат сила ударів по м'ячу значно поступаються силі ударів юнаків. Дівчата дещо уповільнені сприймають зміну ігрової ситуації та виконують ігрові дії. Теми гри при цьому знижується, а її характер потребує більш узгоджених взаємодій партнерів, особливо в передачах м'яча на короткі та середні дистанції.

Окрім вправ, що перераховані в темах занять, застосовуються також:

- рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м. з максимальною швидкістю. зі стартом з різних вихідних положень;
  - рівномірно-перемінний біг на витривалість 400-800 м, кроси до 3000 м.;
  - стрибки в довжину, висоту, потрійний з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями. вправи зі скакалкою;
  - вправи з гантелями вагою 1-3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15-40 кг), присідання з навантаженням чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5-10 кг);
  - акробатичні вправи;
  - рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод;
- вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо.

### Туризм, спортивне орієнтування

#### 1 курс

1.	1. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. 2. Охорона природи та виконання правил техніки безпеки. 3. Індивідуальна та групове спорядження. 4. Підбір продуктів харчування.	2
2.	1. Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі. 2. Упакування спорядження та укладання рюкзака. Гігієна туриста. 3. Складання схеми маршруту, користування компасом, орієнтація на місцевості по карті, з компасом та без нього. 4. Азимут, рух за азимутом.	2

3.	Заліковий туристичний похід (К).	6
----	----------------------------------	---

### 2 курс

1.	1. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. 2. Охорона природи та виконання правил техніки безпеки. 3. Індивідуальна та групове спорядження. 4. Підбір продуктів харчування.	2
2.	1. Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі. 2. Упакування спорядження та укладання рюкзака. Гігієна туриста. 3. Складання схеми маршруту, користування компасом, орієнтація на місцевості по карті, з компасом та без нього. 4. Азимут, рух за азимутом.	2
3.	Заліковий туристичний похід (К).	6

### Методичні рекомендації

Туризм – один з найпопулярніших форм активного відпочинку планети. Щорічно десятки мільйонів людей подорожуючи знайомиться з багатствами і красотами, історичними культурними пам'ятками досягненнями в економіці будівництві різних країн і народів. В Україні туризму почали приділяти увагу лише в останні роки. Для наших людей, особливо молоді, характерне прагнення поєднання відпочинку з активним пізнанням навколишнього світу. Правильно організована і уміло проведена подорож зміцнює здоров'я людини, виховує в неї такі цінні якості як ініціатива, мужність, наполегливість значно підвищує працездатність. Під час походів, подорожей, міцніє почуття колективізму, розширюється кругозір туристів, розкриваються індивідуальні здібності кожного учасника, виховується любов до природи, до Батьківщини.

#### **Види і форми туризму.**

Туристичні подорожі проводяться у формі вихідного дня, багатоденних подорожей (в час відпусток і канікул) навчально тренувальних зборів і туристичних екскурсій.

Похід вихідного дня ставлять мету: активного відпочинку, знайомство з природою і життям свого району. Вони покликані залучати до туризму широкі верстви населення. Походи вихідного дня організують також для тренування багатоденних подорожей і туристських змагань.

#### **Вибір району подорожей.**

Починати заняття туризму у своєму районі або краї. Ці початкові місцеві походи не потребують великих грошових затрат на транспорт і спорядження тривалості часу на під'їзди.

Райони подорожі вибирають у залежності від інтересів і смаку учасників. При виборі району враховується також наявність зручних шляхів під'їзду, час необхідного на дорогу, транспортні інші розходи.

#### **Комплектування групи.**

Правильне комплектування групи – один з головних умов успішного і безаварійного походу. Учасників майбутнього походу треба підбирати ретельно краще із одного колективу. Бажано щоб однакові знання і туристські навички.

Як тільки група укомплектована, необхідно розподілити обов'язки між учасниками. При цьому треба враховувати досвід туристський і професіональний, фізичні дані, практичні навички одного віку і фізичної підготовки, спільні інтереси, більш менш

Для походу призначаються ведучий і замикальний. Перший вибирає шлях і задає оптимальний шлях руху. Замикальний не допускає відставання, допомагає тим хто стомився, подає сигнали ведучому.

Необхідно вміти правильно вибирати безпечне і зручне для відпочинку місце, швидко поставити намет, а якщо його немає – спорудити тимчасове укриття, в будь-яку погоду розкласти багаття, приготувати їжу.

#### **Встановлення намету.**

Покласти підстилку на обране для намету місце і закріпити її за кутові петлі; скласти верхню перекладину і протягнути її крізь петлі гребеня намету; протягнути вістря вертикального штока в отвір на верхній перекладині і у відповідний отвір на гребені намету. Прив'язати кутові розтяжки і перехрестя до кілочків і закріпити петлі основних розтяжок на вістрях штоків. Розтягнути намет, натягуючи основні розтяжки, забити решту кілочків і закріпити розтяжку так, щоб на наметі не було складок. Навет встановлено, і в ньому можна жити.

#### **Заготівля дров для вогнища.**

Слід пам'ятати, що тверді породи дерев (ясен, бук, дуб, гостролист) горять добре, повільно і довго. Швидко загоряються і добре горять дерева з м'якою деревиною: береза, ліщина, ялина, модрина, сосна. Погано горять каштан і платан; зовсім не придатні для багаття в'яз і верба.

Відрубуючи гілки від стовбура, треба стояти з протилежного від напрямку сокири боку. Пилка безпечніша і легша від сокири, нею можна обрізати і перепилювати невеликі гілки.

#### **Розпалювання багаття.**

Хмиз можна знайти під сухою модриною, березою, ялиною. Зніміть дерен із площі в 1 кв.м. і покладіть його сирому місці. Увіткніть вертикально в землю кілочок. Якщо земля сира, покладіть на нею шматок фольги. Поставте хмиз навколо кілочка. Поставте тоненькі палички щільно навколо хмизу, залишаючи трохи місця з боку вітру, щоб запалити сірником. Запаліть хмиз.

### **1.3. Самостійна робота студентів**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Легка атлетика	20(10/10)	80 (40/40)
1.1	Біг на короткі дистанції	4(2/2)	26 (13/13)
1.2	Біг на середні дистанції	8(4/4)	26 (13/13)
1.3	Кросова підготовка	8(4/4)	28 (14/14)
2	Гімнастика	8(4/4)	30 (15/15)
2.1	Методика самостійних занять різними видами гімнастики	4(2/2)	20 (10/10)
2.2	Опорні стрибки, акробатика, виси та упори.	4(2/2)	10 (5/5)
3	Професійно-прикладна фізична підготовка		10(5/5)
3.1	Розвиток швидкісно-силових здібностей		4(2/2)
3.2	Розвиток координаційних здібностей		4(2/2)
3.3	Розвиток гнучкості		2(1/1)
4	Спортивні ігри	24(12/12)	90 (45/45)
4.1	Волейбол: технічна підготовка	8(4/4)	30 (15/15)
4.2	Баскетбол: техніко-тактична підготовка	8(4/4)	30 (15/15)
4.3	Футбол: тактико-технічні дії у міні футболі	8(4/4)	30 (15/15)
5	Туризм	8(4/4)	30 (15/15)
5.1	Правила безпеки під час походу, методи організації туристичного походу	4(2/2)	4(2/2)
5.2	Матеріально-технічне забезпечення	4(2/2)	26(13/13)
	<b>Всього</b>	<b>60(30/30)</b>	<b>240 (120/120)</b>

## 1.4. Індивідуальні завдання

### 1.4.1. Умови виконання завдань

Індивідуальні завдання виконують студенти, які за станом здоров'я звільнені від фізичного виховання.

Тема завдань обирається добровільно і закріплюється за студентом викладачем на початку семестру. Підготовка індивідуальних завдань передбачає:

- підбір та опрацювання літератури за темою;
- складання плану роботи (вступ, *перше питання* - розкриття теоретичних аспектів проблеми, *друге питання* - аналіз фактичних та статистичних даних, висновки, список використаної літератури та інформаційних джерел);
- виклад основних ідей та пропозицій авторів;
- презентація ІНДЗ на практичних заняттях (виступ до 5 хвилин).

### 1.4.2. Темати завдань (рефератів)

1. Фізична культура та спорт в системі загально людських цінностей, забезпечення здоров'я, фахової працездатності.
2. Фізична культура та основи здорового способу життя студента.
3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
4. Контроль та самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Організація та методика проведення самостійних занять з фізичного виховання, методика контролю в процесі занять фізичними вправами в умовах вищого навчального закладу.
6. Методика перевірки та оцінки головних рухових здібностей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, туризм).
7. Основні методики загартування.
8. Спорт в системі особистості. Основи професійно прикладної підготовки.
9. Основи атлетизму.
10. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту.
11. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.
12. Методика формування професійно важливих рухових здібностей і навичок.
13. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП при різноманітному рівні фізичної підготовки.
14. Методика занять атлетизмом.
15. Основи методики фізичного тренування.
16. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.
17. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.
18. Методика оцінки рівня особистої фізичної підготовленості.
19. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Гігієнічні основи обраних систем вправ.
20. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
21. Основи фізичного виховання в сім'ї.
22. Основи психогігієни.
23. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
24. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.

25. Основи методики організації раціонального харчування.
26. Основи методики проведення знань з туризму (види туризму).
27. Основні засоби профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень.
28. Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики.
29. Одяг, взуття, інвентар і місце проведення занять з легкої атлетики, правила особистої гігієни під час занять легкою атлетикою.
30. Методичні основи занять оздоровчим бігом. Методика занять легкою атлетикою.
31. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень при заняттях легкою атлетикою.
32. Планування розвитку рухових якостей під час занять легкою атлетикою.
33. Організація та проведення занять з легкої атлетики.
34. Тренувальні навантаження і контроль за ними за частотою пульсу під час занять легкою атлетикою.
35. Гімнастика в системі фізичного виховання. Особливості особистої гігієни та попередження травм. Класифікація видів гімнастики.
36. Завдання і характеристика загально розвиваючих вправ. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
37. Самоконтроль при заняттях гімнастикою.
38. Принципи побудови комплексів вправ з урахуванням статті, віку, фізичної підготовленості, особливостей виробничої діяльності.
39. Організація та проведення занять з гімнастики.
40. Самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Правила самостійного виховання вправ, регулювання фізичних навантажень.
41. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Спортивні ігри як засіб вдосконалення фізичної підготовки, активного відпочинку.
42. Різновиди спортивних ігор та їх характеристика.
43. Особливості регулювання фізичного навантаження під час занять спортивними іграми. Попередження спортивного травматизму.
44. Методичні основи занять спортивними іграми. Організація та проведення спортивних ігор.
45. Організація та проведення занять зі спортивних ігор.
46. Методичні основи самостійних занять спортивними іграми.
47. Туризм в системі фізичного виховання. Види туризму.
48. Методика організації туристичного походу. Матеріально-технічне забезпечення. Правила безпеки під час походу.
49. Методи засоби формування та удосконалення рухових умінь та навичок, які допомагають успішному оволодінню фаховою спеціальністю.
50. Методи виховання рухових якостей особливо важливих під час професійної діяльності.
51. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
52. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.
53. Основи технічної, тактичної підготовки в обраному виді спорту.
54. Структура в багаторічному тренування в обраному виді спорту.
55. Методика фізичної і психічної підготовки спортсменів.
56. Методика інтегральної підготовки спортсменів.
57. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту.
58. Загальні принципи фізичної реабілітації.
59. Основи загальнооздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
60. Основи лікувального харчування.
61. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.
62. Методика загальнооздоровчого тренування.
63. Методика усунень окремих відхилень у стані здоров'я в процесі занять фізичною культурою і спортом.

64. Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

65. Можливі професійні захворювання та їх профілактика, використання для цієї мети засобів фізичної культури та спорту.

66. Втома під час фізичної та розумової праці. Перевтома, її ознаки і способи запобігання.

67. Педагогічні умови засвоєння знань з фізичного виховання студентами.

68. Перша допомога під час травм і нещасних випадках.

69. Формування здорового способу життя студента.

### 1.5. Підсумковий контроль

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку згідно таблиці контрольних нормативів.

#### Легка атлетика

(основна група)

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Біг 30 м.(сек.)	чол	4,3	4,9	5,5	5,6	5,8
		жін	4,6	5,1	5,7	6,0	6,3
2	Біг 60 м.(сек.)	чол	8,1	8,6	9,4	9,5	9,8
		жін	8,8	9,5	10,1	10,3	10,4
3	Біг 100 м. (хв,с)	чол	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		жін	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
4	Біг 500 м. (хв,с)	чол	1,23	1,29	1,35	1,37	1,40
		жін	1,52	1,59	2,05	2,07	2,10
5	Біг 800 м. (хв,с)	чол	2,33	2,39	2,50	2,55	3,05
		жін	3,18	3,24	3,35	3,37	3,40
6	Біг 1000 м. (хв,с)	чол.	3.05	3.15	3.40	3.55	4.15
		жін	4.00	4.20	4.50	5.15	5.30
7	Біг 2000 м. (хв,с)	чол.	8,55	9,20	9,50	10,00	10,30
		жін	9,40	10,30	11,20	12,10	16,30
8	Біг 3000 м. (хв,с)	чол	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		жін	13,25	14,10	15,50	16,30	17,00
9	Крос 3000 м (хв,с)	чол	13,25	14,10	15,50	16,30	17,00
	Крос 2000 м (хв,с)	жін	10,25	11,55	12,50	13,10	13,30
10	Човниковий біг 9x4	чол	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		жін	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
11	Метання гранати	чол	41	38	35	32	29
		жін	27	24	20	17	14
12	Стрибок у довжину з розбігу (см)	чол	520	500	470	430	400
		жін	440	420	400	380	340

#### Легка атлетика

(Спеціальна медична група)

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1



1	Біг 80м.(сек)	чол	13,5	14,0	14,5	15,0	18,7
		жін	14,0	15,0	16,0	17,0	22,0
2	Гнучкість (см)	чол	18	16	13	10	7
		жін	20	17	14	9	7
3	Біг 500м 200м(хв.сек.)	чол	3,00	3,30	4,00	4,30	4,45
		жін	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50
4	Метання медболу (м)	чол	10	9	7	5	4
		жін	9	8	7	6	3
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть раз)	чол	32	26	20	19	16
		жін	16	11	7	6	3
6	Піднімання тулуба в сід	чол	35	30	26	20	18
		жін	32	26	22	20	19
7	Присідання (к-ть раз)	чол	26	24	22	20	19
		жін	20	18	16	14	12

### Гімнастика

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування у висі (разів)	чол.	16	14	12	10	8
	Підтягування на низькій перекладині (95 см) (разів)	жін	27	21	16	14	12
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть раз)	чол	44	38	32	26	20
		жін	24	19	16	11	7
3	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз)	чол	53	47	40	34	28
		жін	47	42	37	33	28
4	Гнучкість (см)	чол	19	16	13	10	7
		жін	20	17	14	10	7
5	Стрибок в гору з місця (см)	чол	45	39	35	30	25
		жін	40	36	30	26	20
6	Стрибок у довжину з місця (см)	чол	260	241	224	207	190
		жін	210	196	184	172	160
7	Стрибки через скакалку за 1 хв (разів)	чол	150	120	80	70	60
		жін	155	125	80	70	50

### Професійно-прикладна фізична підготовка

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежачи 50 та 30 кг.	чол	18	16	14	11	8
		жін	12	10	8	6	4

2	Піднімання гирі (гантели) 16 кг. (короткий цикл)	чол	26	23	19	16	12
		жін	10	8	6	4	2

**Спортивні ігри**  
**Волейбол**

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 3-3,5 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).	чол	10	9	7	5	3
		жін	9	8	6	4	2
2	Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30-40 см над сіткою) із зони в зону на 4-4,5 м (10 спроб).	чол	9	8	6	4	3
		жін	8	7	5	3	2
3	Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
4	Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місце, де виконується нападальний удар (блокує 5 нападальних ударів)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
5	Нападальний удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
6	Точність виконання передачі м'яча двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м: вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);	чол	7	6	5	4	3
		жін	6	5	4	3	2

*Баскетбол*

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Ведення м'яча навколо волейбольної площадки	чол	13.2	13.6	14.0	14.4	14.9
		жін	15.8	16.2	16.5	16.8	17.2

2	Штрафні кидки	чол	3	2	1	0	-
		жін	3	2	1	0	-
3	Подвійний крок (1 хв.)	чол	6	5	4	3	2
		жін	5	4	3	2	1
4	Передача в стінку за 30 сек. на відстані (3 м. юнаки 2 м. дівчата)	чол	29	27	25	22	19
		жін	28	25	23	20	17
5	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	чол	8	7	6	5	до 5
		жін	7	6	5	4	до 4
6	Ведення м'яча на відстані 20м. з кидком в кошик з 5 спроб	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-

### Футбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	5 ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі)	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-
2	Ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше 2 торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до футбольних воріт	чол	3.5	3.8	4.0	4.4	більше 4.4
		жін	4.0	4.2	4.5	4.9	більше 4.9
3	Жонгливання м'ячем	чол	22	20	18	16	14
		жін	14	12	10	8	6
4	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу з відстані не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	чол	34	30	24	20	до 20
		жін	30	24	20	16	до 16
5	Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не більше 4 кроків	чол	24	20	16	12	до 12
		жін	20	16	12	8	до 8

Самостійна робота студентів визначається за таблицею

### Легка атлетика

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Біг 100 м. (хв,с)	чол	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		жін	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
2	Біг 500 м. (хв,с)	чол	1,23	1,29	1,35	1,37	1,40
		жін	1,52	1,59	2,05	2,07	2,10
3	Біг 1000 м. (хв,с)	чол.	3.05	3.15	3.40	3.55	4.15
		жін	4.00	4.20	4.50	5.15	5.30
4	Крос 3000 м (хв,с)	чол	13,25	14,10	15,50	16,30	17,00
		жін	10,25	11,55	12,50	13,10	13,30

### Гімнастика

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть раз)	чол	44	38	32	26	20
		жін	24	19	16	11	7
2	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз)	чол	53	47	40	34	28
		жін	47	42	37	33	28
3	Стрибки через скакалку за 1 хв. (разів)	чол	150	120	80	70	60
		жін	155	125	80	70	50

### Спортивні ігри

#### Волейбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
2	Точність виконання передач м'яча двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м: вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);	чол	7	6	5	4	3
		жін	6	5	4	3	2

#### Баскетбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Веденням'яча навколо волейбольної площадки	чол	13.2	13.6	14.0	14.4	14.9
		жін	15.8	16.2	16.5	16.8	17.2
2	Штрафні кидки	чол	3	2	1	0	-
		жін	3	2	1	0	-
3	Подвійний крок (1 хв.)	чол	6	5	4	3	2
		жін	5	4	3	2	1

4	Передача в стінку за 30 сек. на відстані (3 м. юнаки 2 м. дівчата)	чол	29	27	25	22	19
		жін	28	25	23	20	17
5	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	чол	8	7	6	5	до 5
		жін	7	6	5	4	до 4
6	Ведення м'яча на відстані 20м. з кидком в кошик з 5 спроб	чол	4	3	2	1	0
		жін.	3	2	1	0	-

### Футбол

№ п/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу з відстані не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	чол	34	30	24	20	до 20
		жін	30	24	20	16	до 16
2	Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не більше 4 кроків	чол	24	20	16	12	до 12
		жін	20	16	12	8	до 8

### 2. Схема нарахування балів

2.1. Нарахування балів студентам з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до такої схеми:



за результатами складання  
семестрового контролю

+

Додаткові бали

2.2. Отже, рівень знань студентів під час семінарських занять може оцінюватися кількістю балів у таких межах:

№ з/п	Рівень знань студентів		Кількість семінарських занять відповідно до навчального плану
			45 (23/22) занять за рік
1.	Високий (творчий)	90-100 %	5,0
2.	Достатній (конструктивно-варіативний)	82-89 %	4,5
		74-81 %	4,0
3.	Середній (репродуктивний)	64-73 %	3,5
		60-63 %	3,0
4.	Низький (рецептивно-продуктивний)	35-59 %	2,0-2,5
		0-34 %	0,0-1,5

Сума балів отриманих протягом семестру за семінарські заняття вираховуються за формулою:

$$(F_1 + F_2 + F_3 + \dots + F_{23}) : 3 * K$$

де F – це оцінка отримана на семінарі,

3 – кількість занять протягом семестру,

K – коефіцієнт дисципліни.

2.3. Перерозподіл кількості балів в межах максимально можливої кількості балів за самостійну роботу студентів, наведено в наступній таблиці:

№ з/п	5 тем	Номер теми					Усього балів
		1	2	3	4	5	
1.	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	10	6	4	15	5	40 (20/20)

2.4. Перерозподіл кількості балів в межах максимально можливої кількості балів за виконання індивідуальних завдань студентів, які зараховані до груп реабілітації (написання рефератів), наведено в наступній таблиці:

№ з/п	5 тем	Номер теми					Усього балів
		1	2	3	4	5	
1.	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	10	5	5	15	5	40 (20/20)

### 3. Рекомендовані джерела

### **3.1. Основні джерела**

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібник / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 152 с.
2. А.Я. Гомельський. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельський. – М.: Физическая культура и спорт, 1985. – 160 с.
3. Т. Зельдович. Підготовка баскетболістів: уч. посібник для колективів фізичної культури / Т. Зельдович., С. Карамінас. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 216 с.
4. Золотов Ю. Б. организация современного урока / Ю. Б. Золотов – М.: Просвещение, 1984. – 144 с.
5. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання / А. Єфімов. – Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №1. – С.3-4.
6. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – І-ХІ класи, - К.: Поч.школа. – 2001. – 112 с.
7. Сінгаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання / С. М. Сінгаєвський – Кам'янець-Подільський, 1999. – 160 с.
8. Матвеева Л. П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры; [подобшей редакцией Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова]. – М.: ФиС, 1976. – 304 с.
9. Кауфман Л. Б. Настольная книга учителя; [под ред. проф. физической культуры Л. Б. Кауфмана]. – М.: ФиС, 1998. – 496 с.
10. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ: 1996. – 31 с.
11. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. – Київ: 2003. – 44 с.
12. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004 р. – Дрогобич. – 81 с.
13. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, Ю. О. Короп. – Луцьк: "Надстир'я", 1995. – 220 с.
14. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник / М. І. Петренко. – Вінниця, 1997. – 104 с.
15. Приступа Є. Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика / Є. Н. Приступа, О. В. Слімаковський, М. І. Лук'янченко. – Дрогобич: ТЗОВ "Вимір". – 1999. – 449 с.
16. Л.Ю. Поплавський. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту/ Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.

### **3.2. Допоміжні джерела**

1. Айзман Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айман. – Новосибирск Изд-во НГПУ, 1996. – 27с.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н.В. Амосов. - М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция, биоэнергетика и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: Изд-во МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман – М. Изд-во Физкультура и спорт, 1990. – 280 с.
5. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / І. Вржесневський, О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2002. – №2 – 79 с.

6. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для ВУЗов. 2-е изд., испр./ Э. Н. Вайнер. - М.: Изд-во Флинта Наука, 2002. – 416 с.
7. Верхошанский Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. М., Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
8. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. - М.: Прометей, 1993. – 155 с.
9. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М.:«Знание», 1987. - 94с
10. Гулько, Я.Н. Социально-биологические основы физической культуры Текст. / Я.Н. Гулько. М., 1994. - 254 с.
11. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 382 с.
12. Евсеев Ю.И. Основы гигиены и самоконтроля /Методические рекомендации для студентов и преподавателей полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.-30 с
13. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : пособие для студентов вузов / Ильинич В. И. М .: Аспект Пресс, 1995. - 144 с.
14. Николов В., Нешев Г. Что такое память? Как сохранить и улучшить память/ Сборник практических рекомендаций М.: Воскресенье, 1995.- 94с.
15. Купер. Л. Новая аэробика. М.: ФиС, 1979. - 98с.
16. Курамшина Ю. Ф. «Теорія і методика фізичної культури» Навчальний посібник / За ред., Попова В. И. СПб, 1999. 324 с.
17. Лисицын Ю.П. / Образ жизни и здоровье населения // М., Знание. 1982. – 40 с.
18. Лищук В.А., Мостовая Е.В. Обзор основ здоровья. М.: Профиздат, 1994.-187 с.
19. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья. М.: Профиздат, 1990 -176 с.
20. Могендович М.Р. Достижение теории и практики учения о моторно-висцеральных рефлексиях. Вильнюс: ВГУ, 1972. - 204 с.
21. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: Навчальний посібник/ П.Д. Плахтій.-Кам.-Под.:Медобори, 2003. – 240 с.
22. Раєвський Р.Т., Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. – Одеса: Наука ... вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
23. Решетников Г. С. Ваши мышцы / Г.С. Решетников. – М.: ФиС, 1977. 164 с.
24. Соколов П.П., Герасимов Ю.Н. Помоги себе сам М.: Физкультура и спорт, 1992 - 238 с.
25. Теорія і методика фізичної культури: Учеб. посібник / За ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. СПб, 1999. 324 с.
26. Тиселевич В. А. Регулирование веса спортсмена. М.: ФиС, 1967. Физическая культура студента: Учебник / Под. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
27. Фізична культура студента: Підручник / Під. ред. В.І. Ильинич. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
28. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2004. - 224 с.
29. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. посібник. М.: Академия, 2001. 479с.
30. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. /Шиян Б.-Тернопіль навчальна книга.- Богдан, 2008 р. – 137 с.
31. Шиян Б.В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. /Шиян Б.-Тернопіль навчальна книга.- Богдан, 2001 р. – 143 с.

#### 4. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://ovu.com.ua/>
2. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>



3. <http://fbu.ua>
4. <http://www.ffu.org.ua>
5. <http://www.fvu.in.ua>
6. <http://sportanalytic.com>
7. <http://sportlider.km.ua>

**Розробник методичних рекомендацій:**

**Викладач дисципліни** – старший викладач кафедри природничо-гуманітарних наук та фізичного виховання СЕРГІЙ ЯНКОВ

Схвалено кафедрою природничо-гуманітарних наук та фізичного виховання  
23 січня 2018 року, протокол № 8

Погоджено методичною радою університету 14 лютого 2018 року, протокол № 5

Затверджено вченою радою університету 19 лютого 2018 року, протокол №8

**Оновлення методичних рекомендацій:**

**Викладач дисципліни** – старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання СЕРГІЙ ЯНКОВ

Схвалено кафедрою природничо-гуманітарних наук та фізичного виховання  
27 серпня 2021 року, протокол № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Л. ВИГОВСЬКИЙ

27 серпня 2021 року

---

Обліковий обсяг начально-методичного матеріалу – 1,73 ум.др.арк.