

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ

Мозолев О.М.

**СТАНДАРТИ НАВЧАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОЦІНКИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ
АКАДЕМІЇ**

Навчально-методичний посібник

Хмельницький, 2017

ББК – 75.110я73

УДК – 796.011.3(075.8)

М 74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 12 від 01.11.2017 р.)

Рецензенти:

Проректор з наукової роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор О. М. Галус, декан факультету початкової освіти та філології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор І. П. Ящук, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, кандидат педагогічних наук, доцент Л. А. Гуцал, начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України, кандидат педагогічних наук, доцент Мельніков А. В., доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України, кандидат педагогічних наук, доцент Багас О. П.

Мозолев О.М. Стандарти навчання та визначення оцінки фізичної підготовленості студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії : Навчально-методичний посібник. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2017. – 111 с.

У навчально-методичному посібнику визначаються правові, теоретичні та практичні засади організації процесу навчання з фізичного виховання, розкрито зміст на умови проведення тестування студентів академії, визначено умови отримання оцінки фізичної підготовленості у відповідності до віку та статі слухачів. Особливе значення надано організації процесу навчання студентів віднесених за станом здоров'я до занять у спеціальних медичних групах. Посібник містить теоретичний матеріал, методичні рекомендації, перелік теоретичних і практичних тестів, список рекомендованої літератури.

Призначено для вивчення навчальних дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання», «Методика вивчення галузі “Фізична культура і здоров'я”». Розрахований для викладачів та студентів.

@ О.М. Мозолев, 2017

@ Поліграфцентр ви-во ХГПА, 2017

ЗМІСТ

| | | |
|--------------------------|--|----|
| Передмова | | 3 |
| <i>Розділ I</i> | Основні положення організації фізичного виховання і масового спорту | 5 |
| 1.1 | Нормативно-правові засади організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту | 5 |
| 1.2 | Загальні положення та основні визначення | 7 |
| 1.3 | Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту | 10 |
| 1.4 | Зміст діяльності кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології | 19 |
| 1.5 | Планування навчальних занять з фізичного виховання та спортивних заходів | 21 |
| <i>Розділ II</i> | Організаційно-методичні рекомендації з проведення теоретичних і практичних тестів з фізичного виховання | 22 |
| 2.1 | Мета та завдання тестування з фізичного виховання | 22 |
| 2.2 | Теоретичні тести з фізичного виховання | 23 |
| 2.3 | Практичні тести з фізичного виховання | 42 |
| 2.3.1 | Змістовний модуль «легка атлетика» | 43 |
| 2.3.2 | Змістовний модуль «загально-фізична підготовка» | 45 |
| 2.3.3 | Змістовний модуль «гімнастика й акробатика» | 47 |
| 2.3.4 | Змістовний модуль «спортивні ігри» | 48 |
| <i>Розділ III</i> | Оцінювання практичних тестів фізичної підготовленості | 56 |
| 3.1 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (жінки 16 років) | 56 |
| 3.2 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (жінки 17 років) | 60 |

| | | |
|-------------------|---|-----|
| 3.3 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують вищу освіту (дівчата 18-20 років) | 64 |
| 3.4 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують вищу освіту (дівчата 21-25 років) | 68 |
| 3.5 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (чоловіки 16 років) | 72 |
| 3.6 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (чоловіки 17 років) | 76 |
| 3.7 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують вищу освіту (чоловіки 18-20 років) | 80 |
| 3.8 | Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують вищу освіту (чоловіки 21-25 років) | 83 |
| Розділ IV | Організація занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я | 86 |
| 4.1 | Розподіл студентів на медичні групи для занять з фізичного виховання | 86 |
| 4.2 | Організаційно-методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп | 88 |
| 4.3 | Оцінювання навчальних досягнень студентів спеціальних медичних груп з фізичного виховання | 98 |
| 4.4 | Орієнтовний перелік тестів для студентів спеціальних медичних груп (жінки) | 100 |
| 4.5 | Орієнтовний перелік тестів для студентів спеціальних медичних груп (чоловіки) | 102 |
| Література | | 104 |

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, спрямована головним чином на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання й удосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності. Основними факторами всебічного розвитку насамперед є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху в практичній діяльності.

Фізичне виховання є головним напрямком упровадження фізичної культури. Однією зі сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі й засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини. Результатом навчання у фізичному вихованні є фізична освіта. Вона полягає в здобутті спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Загальне значення фізичного виховання студентської молоді зумовлене:

- потребами кожної особистості в повноцінній реалізації своїх духовних, творчих, інтелектуальних та інших можливостей у соціумі;
- потребами сучасного суспільства в підготовці здорового, всебічно та гармонійно розвиненого, працездатного молодого покоління, яке могло б адекватно виконувати свої соціальні функції.

Заняття з фізичного виховання в комплексі з іншими предметами, покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості студента. У процесі педагогічно спрямованих занять фізичним вихованням у студентів

формуються теоретичні знання й практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Заняття фізичним вихованням виховують у студентів дисциплінованість, самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності.

В основі фізичної освіти лежить засвоєння і теоретичних, і практичних знань з використанням рухових умінь і навичок у різних умовах життєдіяльності.

I. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І МАСОВОГО СПОРТУ

1.1 Нормативно-правові засади організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту базується на:

1. Законі України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060-XII.

2. Законі України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. № 1556-VII.

3. Законі України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII (із змінами та доповненнями).

4. Указі Президента України № 1078 від 27.11.2008 р. «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України».

5. Указі Президента України № 926/2010 від 30.09.2010 р. Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні.

6. Указі Президента України № 347/2002 від 17.04.2002 р. «Про Національну доктрину розвитку освіти».

7. Указі Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України».

8. Указі Президента України № 667/2006 від 02.08.2006 р. «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту».

9. Указі Президента України № 107/2006 від 03.02.2006 р. «Про Національну раду з питань фізичної культури і спорту».

10. Указі Президента України № 42 від 09.07.2016 р. «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

11. Указі Президента України № 344/2013 від 25.06.2013 р. «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року».

12. Указі Президента України № 1013/2005 від 4.07.2005 р. «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні».

13. Наказі Міністерства молоді та спорту України № 1 від 28.03.2013 р. «Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту».

14. Наказі Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».

15. Наказі Міністерства молоді та спорту України № 3253 від 08.10.2014 р. «Про затвердження форми звітності № 2-ФК (річна) «Звіт з фізичної культури і спорту» та Інструкції щодо її заповнення».

16. Наказі Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 р. «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

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

18. Щорічних методичних рекомендацій щодо навчання фізичної культури на навчальний рік.

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії здійснюється на підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та стандартів вищої освіти вищих навчальних закладів, затверджених в установленому законодавством порядку.

Організація масового спорту здійснюється на підставі календарного плану спортивних заходів, положенням про універсіаду академії та правилами змагань з видів спорту.

1.2 Загальні положення та основні визначення

Фізичне виховання – складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини різними видами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення.

Фізична культура — це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична підготовленість – це результат процесу розвитку рухових здібностей та формування рухових навичок.

Фізична рекреація – це руховий активний відпочинок та розваги з використанням фізичних вправ, рухливих ігор, різних видів спорту, а також природних сил природи, в результаті яких з'являється задоволення і досягається хороше самопочуття і настрої, відновлюється розумова і фізична працездатність.

Фізична реабілітація – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я, який передбачає застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності.

Спорт – частина фізичної культури, особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності з метою досягнення найвищих результатів.

Спортивне виховання (тренування) – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання в окремому виді спорту.

Масовий спорт – система організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор тощо) з масових видів рухової активності, засіб фізичного виховання.

Фізичний розвиток – складова життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя.

Рухова (фізична) активність – сукупність видів фізичних вправ та видів спорту, засіб фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів.

Фізичне здоров'я – це рівень розвитку функціональних можливостей органів і систем організму людини. Основи фізичного здоров'я складають морфологічні і функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до дії різних факторів.

Метою фізичного виховання в академії є:

- формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей;
- сприяння розвитку професійно значущих фізичних якостей у підготовці висококваліфікованих фахівців;
- використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти спрямовує освітню діяльність студентів на розвиток

потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданнями фізичного виховання та масового спорту в академії є:

- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їхньої повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

- створення цілісної уяви про вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості;

- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їхніх функціональних та морфологічних можливостей організму, моральних, вольових і фізичних якостей, рухових здібностей;

- збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;

- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;

- усебічна фізична підготовка студентів, оволодіння технікою рухових дій;

- набуття навичок організації та методики проведення найпростіших форм занять фізичною культурою;

- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;

- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах;

- набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї.

Процес навчання з фізичного виховання організується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і

підготовленості студентів, їхньої спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їхньої майбутньої професійної діяльності.

Навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку студентів;
- багатокладності, що передбачає створення в академії умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання, навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;
- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднання державного і громадського управління та студентського самоврядування.

1.3 Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту

Загальну організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії здійснює ректор академії, який забезпечує:

- ✓ прийняття управлінських рішень щодо створення необхідних умов для здійснення процесу фізичного виховання та масового спорту;
- ✓ включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання;
- ✓ створення структурних підрозділів з фізичного виховання та масового спорту та забезпечення їх потрібною кількістю працівників, матеріально-технічною базою, обладнанням, інвентарем;

✓ контроль за станом фізичного виховання і здоров'я студентів;

✓ виконання інших повноважень, передбачених чинним законодавством щодо розвитку фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах.

Безпосередню організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в позанавчальний час в академії здійснює кафедра теорії і методики фізичної культури та валеології.

Відповідно до завдань фізичного виховання, обсягу та специфіки навчання на кафедрі теорії і методики фізичної культури та валеології можуть створюватись необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – навчальні секції з фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, захворювань, спорту та навчальні групи.

Організацію спортивних заходів (змагань, розваг, ігор, свят, фестивалів тощо) в позанавчальний час можуть здійснювати спортивний клуб, спортивний актив, суддівська колегія, організаційний комітет.

Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти розподіляються за навчальними відділеннями: *основним, спеціальним і спортивним*. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання.

До *основного* навчального відділення зараховують студентів, які належать за підсумками медичного обстеження до основної або підготовчої медичної групи, тобто тих, хто не має відхилень у стані здоров'я. Заняття мають спрямованість за типом загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки та з видів спорту.

До *спортивного* навчального відділення (групи за видами спорту) зараховують студентів основної медичної групи, які мають гарну загальну фізичну і спортивну підготовленість, бажання поглиблено займатися та вдосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування.

Студенти спортивного відділення виконують обов'язки: залікові вимоги і нормативи, установлені для основного відділення і в ті ж строки.

Із одного навчального відділення до іншого студенти можуть переводитися наприкінці навчального року або семестру, а до спеціального відділення – у будь-який період року.

Зміст занять у відділеннях визначається програмою. Усі заняття містять і теоретичний, і практичний матеріал.

У *спортивному* відділенні в *практичний розділ* входять: загальна та спеціальна фізична підготовка, оволодіння технікою, виховання фізичних якостей, практичне оволодіння тактикою гри. У теоретичний розділ входять: знання з історії та теорії обраного виду спорту, тактичних комбінацій, правил змагань, суддівства.

У *основному* відділенні в *практичний розділ* входять: загальнорозвиваючі вправи, оволодіння основними вправами легкої атлетики, гімнастики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор, виховання фізичних якостей.

Форми організації навчального процесу з фізичного виховання

Навчальний процес з фізичного виховання в академії здійснюється в таких формах:

- навчальні заняття;
- секційна робота;
- самостійна робота;
- контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять з фізичного виховання є:

- лекція (теоретичне заняття);
- практичне заняття;
- семінарське заняття;
- методичні заняття;
- інструкторсько-методичні заняття;
- індивідуальне заняття;
- консультація.

Організація лекцій здійснюється, як правило, у лекційних аудиторіях навчального закладу та викладається для курсу або спеціальності, групи.

Тематику курсу лекцій визначено навчальною програмою з фізичного виховання. Зміст курсу лекцій повинен передбачати засвоєння студентами знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання, спортивного виховання (тренування), фізичної реабілітації, масового спорту.

Теоретичний розділ з фізичного виховання охоплює таку тематику:

- фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ;
- природничо-наукові основи фізичного виховання;
- основи здорового способу життя;
- режим рухової активності та працездатності;
- основи фізичної і спортивної підготовки;
- професійно-прикладна фізична підготовка майбутнього фахівця;
- фізична культура в науковій організації праці.

Викладач, якому доручено читати курс лекцій з фізичного виховання або з його спеціалізованих напрямів, масового спорту, зобов'язаний перед початком відповідного семестру подати завідувачу кафедри складений ним конспект лекцій, контрольні завдання для проведення підсумкового контролю, передбаченого навчальним планом і програмою з фізичного виховання.

На практичних заняттях викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у виді бесіди та формує вміння і навички їхнього практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Практичні заняття проводять у спортивних залах, на спортивних майданчиках, стадіонах тощо, а їхня теоретична частина в аудиторіях або навчально-методичних кабінетах, обладнаних потрібними наочними та технічними засобами навчання.

Перелік тем практичних занять визначено навчальною програмою з фізичного виховання, де передбачено: теоретичну (методичну, організаційну) підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку тощо.

Практичне заняття містить проведення попереднього контролю показників фізичного розвитку студентів, їхніх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, постановку викладачем та обговоренням за участю студентів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їхню перевірку, оцінювання.

На семінарських заняттях викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до них студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань.

Семінарські заняття проводять в аудиторіях або навчально-методичних кабінетах. Перелік тем семінарських занять визначає навчальною програмою з фізичного виховання. На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами реферати, їхні виступи, активність у дискусії, вміння формулювати і відстоювати свою позицію.

Індивідуальне заняття організовують та проводять з окремими студентами з метою підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття індивідуальних здібностей. Індивідуальні заняття організовують за окремим графіком з

урахуванням індивідуального навчального плану студента і можуть охоплювати частину або повний обсяг занять з фізичного виховання або його спеціалізованих напрямів.

Види індивідуальних занять, їхній обсяг, форми та методи проведення, форми та методи поточного й підсумкового контролю визначаються індивідуальним навчальним планом студента.

Консультація – вид навчального заняття, при якому студент отримує відповіді від викладача на конкретні запитання або пояснення певних теоретичних (методичних, організаційних) положень чи аспектів їхнього практичного застосування.

Консультація може бути індивідуальною або проводитись для групи студентів залежно від того, чи викладач консультиє студентів з питань, пов'язаних із виконанням індивідуальних завдань, чи з теоретичних питань.

Обсяг часу, відведений викладачу для проведення консультацій, визначено навчальним планом з фізичного виховання.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичного виховання і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручників, навчальних та методичних посібників, конспектів лекцій тощо.

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичного виховання повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з

боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання.

Самостійну роботу студента над засвоєнням теоретичного та практичного навчального матеріалу з фізичного виховання можна виконувати в бібліотеці, навчально-методичному кабінеті, на спортивних спорудах академії та міста, у домашніх умовах.

У необхідних випадках цю роботу проводять відповідно до заздалегідь складеного графіка, що гарантує можливість індивідуального доступу студента до потрібних дидактичних засобів. Графік доводять до відома студентів на початку поточного семестру.

При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання, інвентарю, складених систем доступу до інформації (комп'ютерних баз даних тощо) передбачено можливість отримання потрібної консультації або допомоги з боку фахівця.

Навчальний матеріал з фізичного виховання, передбачений навчальним планом для засвоєння студентом в процесі самостійної роботи, виносять на підсумковий контроль водночас із навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні навчальних занять.

Організація практичних, семінарських занять, консультацій з фізичного виховання

Для організації практичних, семінарських занять, консультацій студентів факультетів, курсів, груп розподіляють у навчальні секції кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології, фізичної реабілітації, спортивного виховання та зараховують у відповідні навчальні групи.

Навчальні секції кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їхнього стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації.

Дані, потрібні для комплектування навчальних секцій кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології, можуть бути отримані шляхом анкетування студентів.

Кількість, спеціалізацію, наповнення навчальних груп навчальних секцій визначає кафедра теорії і методики фізичної культури та валеології академії відповідно до вимог «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», навчальної програми з фізичного виховання та наявності необхідних спортивних споруд для проведення навчальних занять з цими групами.

Дані, отримані в ході комплектування, фіксуються за факультетами (відділеннями), курсами, групами академії та навчальними секціями кафедри, відповідними спеціалізаціями і навчальними групами.

До навчальної секції фізичного виховання кафедри розподіляють студентів, які при анкетуванні виявили бажання займатися в цій секції відповідними видами рухової активності, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання.

До навчальних груп навчальної секції фізичного виховання зараховують студентів, котрі за станом здоров'я належать до основної чи підготовчої медичної групи, після проведення контрольного тестування показників фізичного розвитку (функціональних, фізичних), визначених у навчальній програмі з фізичного виховання та оцінювання, викладачем навчальної групи, рівня знань та рухових (технічних) здібностей в обраному виді рухової активності шляхом проведення бесід та контрольних (навчально-спортивних) заходів.

Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектують за спеціалізаціями з видів рухової активності, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання.

Заняття із студентами навчальної секції фізичного виховання проводять у навчальний час за розкладом занять зазначеної секції.

Кількість студентів навчальної групи навчальної секції фізичного виховання складає 15 – 18 осіб.

До навчальної секції фізичної реабілітації кафедри фізичної культури та валеології розподіляють студентів, у яких за даними анкетування є відхилення в стані здоров'я.

До навчальних груп цієї навчальної секції зараховують студентів, які за даними особистої медичної картки, медичного обстеження належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять.

Навчальні групи навчальної секції фізичної реабілітації комплектують за спеціалізаціями з нозологічних ознак (видів захворювань), визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання.

Заняття із студентами навчальної секції фізичної реабілітації проводяться, як правило, фахівці зі спеціальною освітою, у навчальний час за розкладом навчальних занять зазначеної навчальної секції.

Кількість студентів навчальної групи навчальної секції фізичної реабілітації складає 8 – 12 осіб.

До навчальної секції спортивного виховання кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції.

До навчальних груп навчальної секції спортивного виховання зараховують студентів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту.

Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектують за спеціалізаціями з видів спорту, визначеними в навчальній програмі з фізичного виховання та кваліфікаційними вимогами.

Заняття із студентами навчальної секції спортивного виховання проводять за розкладом навчальних занять зазначеної секції.

Кількість студентів навчальних груп навчальної секції спортивного виховання визначається відповідно до їхньої спортивної кваліфікації та складає:

- ✓ у навчально-тренувальній групі 10 – 15 осіб;
- ✓ у групі спортивного вдосконалення 8 – 12 осіб;
- ✓ у групі вищої спортивної майстерності 2 – 6 осіб.

Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів відповідно складає:

- ✓ 16 – 20 осіб,
- ✓ 14 – 18 осіб,
- ✓ 12 – 16 осіб.

Обсяг навчальних годин на тиждень для навчальних груп навчальної секції спортивного виховання складає для:

- ✓ навчально-тренувальної групи – 6 годин;
- ✓ групи спортивного вдосконалення – 8 – 10 годин;
- ✓ групи вищої спортивної майстерності – 12 годин.

З однієї навчальної секції (навчальної групи) до іншої студенти можуть переводитися, як правило, після закінчення навчального року або семестру в установленому в академії порядку.

1.4 Зміст діяльності кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології

Відповідно до акредитації вищого навчального закладу кафедра теорії і методики фізичної культури та валеології здійснює такі основні види діяльності:

- ✓ навчально-виховну;
- ✓ методичну;
- ✓ науково-методичну;
- ✓ науково-дослідну;
- ✓ спортивну.

До змісту навчально-виховної діяльності входять:

- організація та проведення навчальних занять і заходів з фізичного виховання;
- контроль показників фізичного розвитку студентів;

– оцінювання якості досягнутого студентами рівня сформованості знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

До змісту методичної діяльності входять:

– розробка навчального плану, графіка навчального процесу, навчальної програми з фізичного виховання за напрямками і спеціалізаціями навчальних секцій кафедри, навчальних програм за спеціалізаціями та їхнє затвердження ректором академії;

– складання розкладу навчальних занять з фізичного виховання на факультетах (у відділеннях) академії та в навчальних секціях кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології;

– складання індивідуальних планів роботи викладачів, планів-конспектів (моделей) занять, положень про навчальні спортивні заходи, журналів обліку фізичного виховання студентів факультетів (відділень) за курсами й групами, журналів обліку роботи навчальної групи навчальної секції, документів звітності;

– організація функціонування спортивних об'єктів та споруд, навчально-методичного кабінету.

До змісту науково-методичної діяльності входять: розробка методичних рекомендацій, вказівок, наочних посібників, посібників з фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, масового спорту студентів тощо.

До змісту науково-дослідної діяльності входять: проведення наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання студентів за тематичним планом науково-дослідних робіт академії та індивідуальними планами науково-дослідних робіт.

До змісту спортивної діяльності входить:

– функціонування спортивного клубу академії;

– організація самодіяльного спортивного активу на факультетах (відділеннях), курсах, навчальних групах;

– навчання спортивного активу;

– участь студентів у самодіяльних спортивних заходах академії, факультетів, відділень;

– підготовка та участь студентів-спортсменів (збірних команд) академії в різноманітних національних та відомчих спортивних заходах.

1.5. Планування навчальних занять з фізичного виховання та спортивних заходів

Розклад навчальних занять з фізичного виховання на факультетах (відділеннях) затверджується ректором академії. Він розробляється відповідно до пропускнуї спроможності спортивних та фізкультурно-оздоровчих споруд, визначених у Державних будівельних нормах «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди» (наказ Держбуду України від 10.11.2003 р. № 184), а також медико-біологічних закономірностей процесу фізичного виховання щодо тижневої періодичності навчальних занять.

На підставі розкладу навчальних занять з фізичного виховання на факультетах (відділеннях) академії складається розклад навчальних занять у навчальних секціях кафедри теорії і методики фізичного виховання та валеології.

Планування змісту навчальних занять у навчальних секціях кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології, їхніх засобів і методів визначається викладачем навчальної групи самостійно на підставі вимог навчального плану, плану-графіка, навчальної програми з фізичного виховання та навчальної програми із спеціалізації з виду рухової активності або захворювання.

Календарний план спортивних (спортивно-масових) заходів академії та положення про змагання розробляються спортивним клубом спільно з кафедрою теорії і методики фізичної культури та валеології й затверджуються ректором академії.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОВЕДЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І ПРАКТИЧНИХ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1 Мета та завдання тестування з фізичного виховання

Тести і нормативи оцінки теоретичної й фізичної підготовленості студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії є основою нормативних вимог щодо визначення рівня знань, практичних умінь та фізичної підготовленості студентської молоді і є критерієм рівня розвитку фізичних здібностей, стану фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Основною метою тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії є стимулювання і спрямування їхнього подальшого інтелектуального і фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, покращення основних життєво важливих рухових навичок, вироблення звички до самостійних і систематичних занять фізичними вправами.

Упровадження тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії дасть змогу:

- ✓ удосконалити рівень теоретичних знань з фізичного виховання;
- ✓ розвинути навички базових загальнорозвиваючих рухових дій;
- ✓ визначити рівень фізичної підготовленості студентів;
- ✓ сформувати потребу у фізичному вдосконаленні;
- ✓ стимулювати студентів до активних занять фізичною культурою і спортом протягом навчання;
- ✓ сприяти вихованню вольових якостей;
- ✓ удосконалити професійно значущі рухові уміння та навички;

- ✓ надавати можливість студентам проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- ✓ виробити навички практичного застосування правил ведення здорового способу життя;
- ✓ набути власного досвіду щодо збереження здоров'я, покращення самопочуття, розвитку функціональних можливостей організму;
- ✓ спрямовувати діяльність викладачів та тренерів академії на визначення найбільш ефективних форм, методів та засобів фізичного виховання молоді.

Тестування і здачу нормативів студентами проводять, як правило, наприкінці періоду навчання під час модульного (сесійного) контролю. Зазначені тести і нормативи можуть також використовувати як засіб проміжного контролю.

До тестування допускають студентів основних медичних груп, які мають відповідний рівень підготовленості, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їхнього виконання. При незадовільному самопочутті брати участь у тестуванні не рекомендують.

Підбір тестів здійснюють викладачі кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології відповідно до державних, галузевих стандартів та стандартів підготовки у вищому навчальному закладі згідно з вимогами програм навчання.

2.2 Теоретичні тести з фізичного виховання

Варіант 1.

1. Фізична культура – це:

- а) сукупність досягнень суспільства у створенні і використанні спеціальних методів, засобів і умов для фізичного та духовного вдосконалення людини;
- б) складова частина культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та

інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості;

в) сукупність властивостей людини, яких набувають у процесі фізичного виховання, котрі виражаються в активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї природи та ведення здорового способу життя.

2. Фізичне виховання – це:

а) цілеспрямований процес розвитку фізичних, психологічних та морально-вольових здібностей людини;

б) головний напрям упровадження фізичної культури і є органічною частиною загального виховання, покликане забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини;

в) педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їхнього самостійного використання протягом усього життя.

3. Фізична освіта – це:

а) уміння ізолювати окремі рухи і порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до різноманітних перешкод;

б) уміння з найменшими зусиллями і в найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу;

в) засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

4. Фізична підготовка – це:

а) результат фізкультурно-спортивної діяльності;

б) вид фізкультурної освіти, результат процесу розвитку рухових здібностей; процес формування рухових навичок та розвитку рухових здібностей, необхідних у майбутній професійній та повсякденній діяльності;

в) цілеспрямована діяльність з розвитку функціональних можливостей та фізичних здібностей.

5. Фізична підготовленість – це:

- а) результат процесу розвитку рухових здібностей та формування рухових навичок;
- б) високий рівень розвитку рухових здібностей;
- в) широкий фонд рухових умінь та навичок, що використовує людина в процесі життєдіяльності.

6. Спорт – це:

- а) органічна частина фізичної культури та особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності;
- б) частина фізичної культури, ігрова, змагальна діяльність та підготовка до неї, засновані на використанні фізичних вправ і спрямовані на досягнення найвищих результатів;
- в) ефективний засіб фізичного виховання.

7. Фізична рекреація – це:

- а) частина фізичної культури, де фізичні вправи використовуються для активного відпочинку, отримання задоволення від цього процесу, переключення з одного виду діяльності на інший;
- б) вид діяльності, у якому фізичні вправи використовують для активного відпочинку спортсменів високого класу;
- в) вид діяльності, де головним змістом є тренувально-оздоровчі заняття з дітьми, учнями та студентами.

8. Фізична реабілітація – це:

- а) діяльність, спрямована на підготовку спортсменів до участі в змаганнях;
- б) діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань фізичного виховання школярів;
- в) процес використання фізичних вправ з метою відновлення або компенсації частково і тимчасово втрачених рухових можливостей, лікування травм та їхніх наслідків.

9. Система фізичного виховання – це:

- а) сформована суспільством система для задоволення потреби у формуванні всебічно розвиненої особистості;
- б) частина (підсистема) загальної системи виховання;

в) історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який охоплює основи, що забезпечують фізичне виховання громадян.

10. Принципи фізичного виховання – це:

- а) закономірності, яким підпорядковані всі явища та процеси в теорії фізичного виховання;
- б) закономірності, які створюють люди в галузі фізичного виховання;
- в) позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання.

11. Навантаження – це:

- а) кількість виконаної роботи за одиницю часу;
- б) міра впливу фізичних вправ на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування;
- в) час, витрачений на заняття фізичними вправами.

12. Рухове уміння – це:

- а) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається за активною участю мислення;
- б) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається довільно, без зосередження уваги на окремих деталях та ланках техніки;
- в) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого свідомість учня звільняється від безпосереднього управління нею.

13. Рухова навичка – це:

- а) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається за активною участю мислення;
- б) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається автоматизовано, а свідомість учня звільняється від безпосереднього управління нею;
- в) коли свідомість виконує пускову (початок руху), контрольну (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегувальну (заходи щодо виправлення помилок), гальмівну (активне гальмування руху, або перехід до іншої дії) функції.

14. Рухові здібності – це:

- а) вроджені особливості людини, які забезпечують можливість виконання складнокоординаційних рухових дій;

- б) сукупність генетично детермінованих задатків людини, які обумовлюють можливість здійснення рухової діяльності з високою інтенсивністю і тривалий час;
- в) сукупність морфофункціональних та психофізіологічних властивостей людини, які забезпечують їй успіх у певному виді діяльності.

15. Сила як рухова здібність –це:

- а) здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень;
- б) здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності;
- в) здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

16. Абсолютна сила – це:

- а) здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні;
- б) здатність людини якнайшвидше долати помірний опір;
- в) здатність людини виявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

17. Відносна сила – це:

- а) кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла;
- б) здатність людини якнайшвидше долати помірний опір;
- в) здатність людини виявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

18. Швидкість як рухова здібність людини – це:

- а) здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник;
- б) здатність людини до максимально швидкого виконання рухових дій;
- в) час реагування одним із декількох рухів залежно від конкретної ситуації.

19. Витривалість як рухова здібність людини – це:

- а) зворотна сторона втоми;
- б) здатність долати втому в процесі рухової діяльності, не втрачаючи працездатності;
- в) здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

20. Координованість – це:

- а) здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів;
- б) здатність людини до довільного розслаблення м'язів, яка виражається в умінні не напружувати м'язові групи, які не беруть участі в роботі, а також у її вмінні швидко розслабляти ті м'язові групи, які брали участь у роботі;
- в) результат узгодженого поєднання рухів відповідно до поставленого завдання, стану організму та умов діяльності.

21. Координаційні здібності (спритність) – це:

- а) результат узгодженого поєднання рухів відповідно до поставленого завдання, стану організму та умов діяльності;
- б) здатність людини зберігати стійку позу в статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї;
- в) здатність людини швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

22. Гнучкість як рухова здібність людини – це:

- а) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль;
- б) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів;
- в) здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

23. Під активною гнучкістю розуміють:

- а) рухливість у всіх суглобах людського тіла, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи із максимальною амплітудою;
- б) значну або граничну рухливість лише в окремих суглобах, яка відповідає вимогам конкретного виду діяльності;
- в) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

24. Під пасивною гнучкістю розуміють:

- а) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів;

- б) рухливість у всіх суглобах людського тіла, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи із максимальною амплітудою;
- в) значну або граничну рухливість лише в окремих суглобах, яка відповідає вимогам конкретного виду діяльності.

25. Резерв гнучкості – це:

- а) рухливість у всіх суглобах людського тіла, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи із максимальною амплітудою;
- б) різниця між показниками активної і пасивної гнучкості;
- в) значна або гранична рухливість лише в окремих суглобах, яка відповідає вимогам конкретного виду діяльності.

26. До основної медичної групи належать діти, які:

- а) відстають у фізичному розвитку, мають низьку рухову підготовленість, мають стійкі порушення постави і незначні відхилення в стані здоров'я;
- б) мають відхилення в стані здоров'я і не можуть переносити підвищені фізичні навантаження;
- в) не мають хронічних захворювань, з нормальним фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

27. Оцінка фізичної підготовленості школярів здійснюється за:

- а) ступенем розуміння і виконання рухової дії;
- б) умінням проводити окремі частини заняття фізичними вправами;
- в) рівнем розвитку рухових здібностей.

28. Зміст оздоровчих завдань уроку фізичної культури полягає в:

- а) умінні учнями вільно управляти власними рухами, оволодінні широким набором рухових умінь і навичок, навчанні дітей розрізняти основні характеристики рухів та умінні управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій, набутті знань з історії фізичної культури, основ спортивного тренування, основ здорового способу життя;
- б) забезпеченні оптимального розвитку властивих людині рухових здібностей і на їхній основі вдосконалення фізичного розвитку, зміцненні і збереженні здоров'я, вивченні основ

загартування і здорового способу життя, удосконаленні будови тіла і формуванні постави;

в) розвитку інтелекту й утвердженні життєвого оптимізму, патріотичному і моральному загартуванні, вихованні волі, вихованні любові до праці, вихованні почуття гуманності.

29. Зміст виховних завдань уроку фізичної культури полягає в:

а) розвитку інтелекту й утвердженні життєвого оптимізму, патріотичному і моральному загартуванні, вихованні волі, вихованні любові до праці, вихованні почуття гуманності;

б) забезпеченні оптимального розвитку властивих людині рухових здібностей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку, зміцненні і збереженні здоров'я, вивченні основ загартування і здорового способу життя, удосконаленні будови тіла і формуванні постави;

в) умінні учнями вільно управляти власними рухами, оволодінні широким набором рухових умінь і навичок, навчанні дітей розрізняти основні характеристики рухів та умінні управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій, набутті знань з історії фізичної культури, основ спортивного тренування, основ здорового способу життя.

30. Завдання основної частини уроку полягають у:

а) набутті учнями знань, умінь і навичок загальноосвітнього, прикладного, спортивного характеру, навчанні учнів самостійно займатись фізичними вправами, сприянні зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку, розвитку рухових здібностей, вихованні моральних, вольових, естетичних, інтелектуальних якостей;

б) організації учнів і психологічному спрямуванні їх на свідоме розв'язання завдань уроку, підведенні школярів до оволодіння вправами певного характеру і складності, функціональній підготовці організму учнів до виконання інтенсивніших і складніших вправ;

в) приведенні організму та психіки учнів в оптимальний функціональний стан, фіксації правильної постави, підведенні

підсумків навчальної діяльності, ознайомленні учнів зі змістом наступного заняття.

Відповіді на тестові завдання

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | а | а | б | а | в | в | в | а | в |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| в | а | б | а | в | в | в | а | а | б |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| а | в | в | в | б | в | в | б | в | а |

Варіант 2

1. Що з'явилося першим в історичному аспекті?

- а) практика фізичного виховання;
- б) теорія фізичного виховання;
- в) теорія і практика фізичного виховання одночасно.

2. Фізична культура – це:

- а) сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних методів, засобів і умов фізичного і духовного удосконалення людини;
- б) складова частина культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості;
- в) сукупність властивостей людини, які набуваються в процесі фізичного виховання і виражаються в активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї природи та ведення здорового способу життя.

3. Фізичне виховання – це:

- а) педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їхнього самостійного використання протягом усього життя;

- б) головний напрям упровадження фізичної культури і є органічною частиною загального виховання, покликаною забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини;
- в) процес формування рухових умінь і навичок та використання їх у педагогічній діяльності.

4. Спорт – це:

- а) органічна частина фізичної культури та особлива сфера виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності;
- б) частина фізичної культури, ігрова, змагальна діяльність та підготовка до неї, які засновані на використанні фізичних вправ і спрямовані на досягнення найвищих результатів;
- в) ефективний засіб фізичного виховання.

5. Фізична рекреація – це:

- а) частина фізичної культури, де фізичні вправи використовуються для активного відпочинку, отримання задоволення від цього процесу, переключення з одного виду діяльності на інший;
- б) коли фізичні вправи використовують для активного відпочинку спортсменів високого класу;
- в) є змістом тренувально-оздоровчих занять із дітьми молодшого шкільного віку.

6. Фізична реабілітація – це:

- а) діяльність, спрямована на підготовку спортсменів до участі в змаганнях;
- б) діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань фізичного виховання школярів;
- в) процес використання фізичних вправ з метою відновлення або компенсації частково і тимчасово втрачених рухових можливостей, лікування травм та їхніх наслідків.

7. Принципи – це:

- а) закономірності, яким підпорядковані всі явища та процеси в теорії фізичного виховання;
- б) закономірності, які створюють люди в галузі фізичного виховання;

в) позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання.

8. В основі принципу наочності лежить закономірність:

- а) із впливом на органи чуттів учнів, коли засвоєння навчального матеріалу відбувається швидше;
- б) створення уявлення має ґрунтуватися на зоровому, тактильному, слуховому, м'язовому сприйнятті;
- в) процес навчання відбувається за формулою: „від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики”.

9. Навантаження – це:

- а) кількість виконаної роботи за одиницю часу;
- б) час, витрачений на заняття фізичними вправами;
- в) міра впливу фізичних вправ на організм, що супроводжується підвищенням рівня його функціонування.

10. Лінійноподібний тип збільшення фізичних навантажень полягає в такому:

- а) навантаження збільшується протягом одного заняття;
- б) навантаження зменшується протягом серії занять;
- в) навантаження збільшується на кожному наступному занятті.

11. Інтенсивність навантаження – це:

- а) швидкість виконання вправи;
- б) виконання вправи в максимально можливому індивідуальному темпі;
- в) кількість виконаної роботи за одиницю часу.

12. Рухове уміння – це:

- а) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається за активною участю мислення;
- б) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається довільно, без зосередження уваги на окремих деталях та ланках техніки;
- в) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого свідомість учня звільняється від безпосереднього управління нею.

13. Рухова навичка – це:

- а) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається за активною участю мислення;

- б) такий рівень оволодіння руховою дією, за якого управління рухами відбувається автоматизовано, а свідомість учня звільняється від безпосереднього управління нею;
- в) коли свідомість виконує пускову (початок руху), контрольну (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегувальну (заходи, щодо виправлення помилок), гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

14. Позитивний перенос навичок полягає в:

- а) взаємодії навичок, під час якої раніше сформована навичка полегшує процес формування іншої навички;
- б) взаємодії навичок, під час якої раніше сформована навичка утруднює процес формування іншої навички;
- в) взаємодії навичок, під час якої раніше сформована навичка не впливає на процес формування іншої навички.

15. Однобічний перенос навички відбувається тоді, коли:

- а) формування однієї навички сприяє утворенню іншої;
- б) формування однієї навички не сприяє утворенню іншої;
- в) формування однієї навички сприяє утворенню іншої, а зворотного впливу немає.

16. Рухові здібності – це:

- а) вроджені особливості людини, які забезпечують можливість виконання складнокоординаційних рухових дій;
- б) сукупність генетично детермінованих задатків людини, які обумовлюють можливість здійснення рухової діяльності з високою інтенсивністю і тривалий час;
- в) сукупність морфофункціональних та психофізіологічних властивостей людини, які забезпечують їй успіх у певному виді діяльності.

17. Актуальні рухові здібності – це:

- а) здібності, які можуть бути виявлені в недалекому майбутньому;
- б) здібності, які потребують першочергового педагогічного впливу;
- в) здібності, які можуть бути виявлені в теперішній час і в теперішніх умовах.

18. Сила як рухова здібність – це:

- а) здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень;
- б) здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності;
- в) здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

19. Швидкість як рухова здібність людини – це:

- а) здатність людини до максимального швидкого виконання рухових дій;
- б) здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник;
- в) час реагування одним із декількох рухів залежно від конкретної ситуації.

20. Витривалість як рухова здібність людини – це:

- а) зворотна сторона втоми;
- б) здатність людини виконувати роботу тривалий проміжок часу без проявів втоми;
- в) здатність якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір.

21. Координованість – це:

- а) здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидко-силовими і просторово-часовими параметрами рухів;
- б) здатність людини до довільного розслаблення м'язів, яка виражається в умінні не напружувати м'язові групи, які не беруть участі в роботі, а також у її вмінні швидко розслабляти ті м'язові групи, які брали участь у роботі;
- в) результат узгодженого поєднання рухів відповідно до поставленого завдання, стану організму та умов діяльності.

22. Гнучкість, як рухова здібність людини – це:

- а) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль;
- б) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів;
- в) здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

23. Під активною гнучкістю розуміють:

- а) рухливість у всіх суглобах людського тіла, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи із максимальною амплітудою;
- б) значну або граничну рухливість лише в окремих суглобах, яка відповідає вимогам конкретного виду діяльності;
- в) здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

24. Потенціальні рухові здібності – це:

- а) здібності, які мають високий рівень розвитку в теперішній час;
- б) здібності, які мають високий рівень розвитку, зумовлений вродженими задатками;
- в) здібності, які є в наявності в людини і перебувають у латентному (прихованому) стані і можуть бути виявлені або розвинуті спеціально організованою тренувальною діяльністю.

25. Рекомендованими тестами для контролю за рівнем розвитку гнучкості будуть:

- а) човниковий біг 3×10 м., човниковий біг 4×9 м., три перекиди вперед, ведення баскетбольного м'яча, метання тенісного м'яча на максимальну відстань ведучою і неведучою руками, на влучність;
- б) нахил вперед стоячи, нахил вперед сидячи, викрут мірної лінійки за спину;
- в) біг на 20 метрів з ходу, біг на 30 метрів із високого старту, 5-ти секундний біг на місці.

26. До основної медичної групи належать діти, які:

- а) відстають у фізичному розвитку, мають низьку рухову підготовленість, мають стійкі порушення постави і незначні відхилення в стані здоров'я;
- б) мають відхилення в стані здоров'я і не можуть переносити підвищені фізичні навантаження;
- в) не мають хронічних захворювань, з нормальним фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

27. Одночасний спосіб виконання вправ полягає в тому, що:

- а) кожен учень починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім;

- б) кожен учень залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попереднім;
- в) учні водночас виконують одне або різні завдання, у парах, трійках.

28. Засобами підготовчої частини уроку є:

- а) прогулянки на свіжому повітрі, ігри та розваги;
- б) шикунання і перешикунання, ходьба, біг, стрибки і підскоки, вправи на увагу, загальнорозвивальні вправи з предметами і без них, танцювальні вправи;
- в) силові вправи, швидкісно-силові вправи.

29. Оцінка фізичної підготовленості школярів здійснюється за:

- а) ступенем розуміння і виконання рухової дії;
- б) умінням проводити окремі частини і цілі заняття фізичними вправами;
- в) рівнем розвитку рухових здібностей.

30. До форм фізичного виховання протягом навчального дня належать:

- а) гімнастика перед заняттями, фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи, години здоров'я, спортивна година в групах подовженого дня;
- б) некласифікаційні змагання школярів, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, дні здоров'я;
- в) заняття в ДЮСШ, заняття в сім'ї, літніх таборах відпочинку, заняття за місцем проживання.

31. Характерними ознаками некласифікаційних змагань в школі є:

- а) не передбачені спортивною класифікацією, програма змагань може відхилитися від класифікації, допускаються порушення правил, передбачених програмою, участь у них не дає права на присвоєння спортивних розрядів;
- б) не передбачені спортивною класифікацією, програма змагань може відхилитися від класифікації, порушення правил не допускаються, участь у них дає право на присвоєння спортивних розрядів;
- в) передбачені спортивною класифікацією, програма змагань відповідає класифікації, допускаються порушення правил,

передбачені програмою, участь у них не дає права на присвоєння спортивних розрядів.

32. Завдання фізкультурних хвилинок і пауз полягають у:

- а) розвитку рухових здібностей;
- б) навчанні нових рухових дій;
- в) поверненні втомленій дитині працездатності і уваги, зняті м'язового і розумового напруження, попередженні порушень постави.

33. Вправи на гнучкість слід виконувати:

- а) через день;
- б) один раз на тиждень;
- в) на кожному занятті.

34. До спеціальної медичної групи належать діти, які:

- а) відстають у фізичному розвитку, мають низьку рухову підготовленість, мають стійкі порушення постави і незначні відхилення в стані здоров'я;
- б) мають відхилення в стані здоров'я і не можуть переносити підвищені фізичні навантаження;
- в) не мають хронічних захворювань, з нормальним фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

35. Методика проведення фізкультурних хвилинок полягає в тому, що:

- а) кількість вправ 2-4 (вправи для рук і ніг, вправи для тулуба); тривалість – 3-5 хв.; кількість повторень кожної вправи – 6-8 разів; амплітуда рухів – невелика; гігієнічні вимоги – проводяться, коли в дітей з'являються ознаки втоми та при відкритому вікні;
- б) кількість вправ 1-2; тривалість – 1хв.; кількість повторень кожної вправи – 2-3 рази; амплітуда рухів – максимальна; гігієнічні вимоги – проводяться після 15 хв. уроку та при відкритому вікні;
- в) кількість вправ 8-10 (вправи для рук і ніг, вправи для тулуба); тривалість – 10-15 хв.; кількість повторень кожної вправи – 14-16 разів; амплітуда рухів – максимальна; гігієнічні вимоги – проводяться в кінці уроку та при відкритому вікні.

36. До елементарних способів управління учнями на уроках фізичної культури належать:

- а) шикування та перешикування, перехід від одного місця занять до іншого, розпорядження для виконання окремих завдань, індивідуальні завдання під час засвоєння вправ;
- б) одночасний, почерговий, поточний, поперемінний, позмінний;
- в) фронтальний, груповий, індивідуальний.

37. Однією із найпоширеніших та доступних форм самостійних занять фізичними вправами є:

- а) заняття в спортивних секціях у ДЮСШ;
- б) заняття в групах загальної фізичної підготовки в школі;
- в) ранкова гімнастична зарядка.

38. Заняття оздоровчими фізичними вправами повинні відповідати таким вимогам:

- а) неперервності, комплексності, адекватності;
- б) використовувати переважно вправи, спрямовані на розвиток витривалості;
- в) використовувати переважно вправи, спрямовані на розвиток швидкості.

39. Засоби – це:

- а) інструмент, створений людством для досягнення визначеної мети;
- б) педагогічний інструментарій за допомогою якого визначають мету та завдання процесу навчання і виховання;
- в) шляхи вирішення певних завдань.

40. Основними засобами фізичного виховання є:

- а) дії, спрямовані на загартування організму;
- б) рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії, які виконуються за відповідною програмою);
- в) побутова, професійна та військова рухова діяльність.

41. Допоміжними засобами фізичного виховання є:

- а) гімнастичні вправи;
- б) спортивні та рухливі ігри, народні забави;
- в) оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

42. Рухова діяльність – це:

- а) уміння використовувати окремі рухові дії;
- б) рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання;
- в) поєднання декількох специфічних рухових дій.

43. Технікою рухових дій називають:

- а) найлегший спосіб виконання рухової дії;
- б) такий спосіб виконання рухової дії, який забезпечує найшвидше вирішення рухового завдання;
- в) способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

44. Визначальна ланка техніки – це:

- а) рухи, які виконують без помилок;
- б) рухи, які дозволяють за короткий проміжок часу вирішити рухове завдання;
- в) найважливіша частина способу вирішення рухового завдання.

45. Методи – це:

- а) сукупність оптимальних засобів досягнення поставленої мети;
- б) способи взаємної діяльності вчителя і учня під час процесу передачі знань учителем, з одного боку, і засвоєння знань учнем, з іншого;
- в) способи взаємної діяльності вчителя й учня, спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

46. До методів удосконалення та закріплення рухових дій належать:

- а) методи суворо-регламентованої вправи;
- б) методи комбінованої вправи;
- в) ігровий і змагальний методи та метод суміжної дії.

47. Резерв гнучкості – це:

- а) різниця між показниками активної і пасивної гнучкості;
- б) це рухливість у всіх суглобах людського тіла, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи із максимальною амплітудою;
- в) це значна або гранична рухливість лише в окремих суглобах, яка відповідає вимогам конкретного виду діяльності.

48. Спеціальна витривалість – це:

- а) здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з майже граничною та граничною інтенсивністю;
- б) витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності (зокрема виробничої);
- в) здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.

49. Відносна сила – це:

- а) кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла;
- б) здатність людини якнайшвидше долати помірний опір;
- в) здатність людини виявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

50. Зміст оздоровчих завдань уроку фізичної культури полягає в:

- а) умінні учнями вільно управляти власними рухами, оволодінні широким набором рухових умінь і навичок, навчанні дітей розрізняти основні характеристики рухів та вмінні управляти часовими, просторовими та силовими параметрами рухових дій, набутті знань з історії фізичної культури, основ спортивного тренування, основ здорового способу життя;
- б) забезпеченні оптимального розвитку властивих людині рухових здібностей і на їхній основі вдосконалення фізичного розвитку, зміцненні і збереженні здоров'я, вивченні основ загартування і здорового способу життя, удосконаленні будови тіла і формуванні постави;
- в) розвитку інтелекту й утвердженні життєвого оптимізму, патріотичному і моральному загартуванні, вихованні волі, вихованні любові до праці, вихованні почуття гуманності.

Відповіді на тестові завдання

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | в | в | б | а | б | а | в | в | в |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| б | а | б | в | а | а | а | б | б | в |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| в | в | в | а | б | в | в | б | а | а |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| а | в | в | б | а | а | в | а | а | б |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| в | в | в | в | в | в | а | б | а | б |

2.3 Практичні тести з фізичного виховання

2.3.1 Змістовний модуль «легка атлетика».

Біг на короткі дистанції:

Вправа № 1 Спринтерський біг на 30 метрів.

Вправа № 2 Спринтерський біг на 60 метрів.

Вправа № 3 Спринтерський біг на 100 метрів.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий прапорець, фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера (подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів) учасники повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У забігу можуть брати участь двоє учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, у належному стані та розділена на окремі доріжки.

Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

Біг на середні дистанції:

Вправа № 4 Біг на 500 метрів.

Вправа № 5 Біг на 800 метрів.

Вправа № 6 Біг на 1000 метрів.

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий прапорець.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

Біг на довгі дистанції:

Вправа № 7 Біг на 1500 метрів.

Вправа № 8 Біг на 2000 метрів.

Вправа № 9 Біг на 3000 метрів.

Вправа № 10 Крос на 2000 метрів.

Вправа № 11 Крос на 3000 метрів.

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий прапорець.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Біг на довгі дистанції проводиться на доріжці, яка повинна бути рівною і в належному стані. Крос проводиться на будь-якій місцевості із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

Вправа № 12 Стрибок в довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Вправа № 13 Метання м'яча 150 г на дальність.

Обладнання. Рівна поверхня з лінією кидка. Коридор виконання кидка шириною 15 метрів і розміткою по довжині з кроком у 5 метрів. М'ячі для великого тенісу.

Опис проведення тестування. Учасник тестування розбігається та виконує кидок м'яча однією рукою зверху до лінії кидка.

Результатом тестування є дальність кидка в метрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Спроба зараховується, якщо учасник тестування виконав кидок до «лінії кидка», та м'яч потрапив у 15-ти метровий коридор.

2.3.2 Змістовний модуль «Загальнофізична підготовка».

Вправа № 14 Підтягування у висі.

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у висі не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прями. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя перебувало над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі.

Тестування припинається, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Вправа № 15 Підйом тулуба в сід за 1хв.

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти

торкались опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від матів ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після зупинки тестування можна продовжувати.

Вправа № 16 Віджимання в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик. Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук потрібно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш ніж 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Вправа № 17 Стрибки через скакалку за 1хв.

Обладнання. Рівний майданчик, скакалка, секундомір.

Опис проведення тестування. За командою «Руш!» учасник розпочинає стрибки через скакалку з максимальною можливою швидкістю.

Результатом тестування є кількість безпомилково виконаних спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але й після зупинки тестування можна продовжувати.

Вправа № 18 Стрибок угору з місця.

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можна» учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками в гору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, у сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

2.3.3 Змістовний модуль «Гімнастика й акробатика».

Вправа № 19 Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20–30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні

колін, щоб уникнути їхнього згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксує пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Вправа № 20 Комплексна вправа на спритність.

Обладнання. Рівний майданчик, гімнастичні мати, секундомір.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» пробігти з високого старту 9 м, виконати два перекиди вперед, стрибком поворот кругом, два перекиди вперед, пробігти 9 м, у зворотному напрямку.

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

2.3.4 Змістовний модуль «Спортивні ігри».

Вправа № 21 Човниковий біг 4x9 м.

Варіант 1.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяти частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 x 5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії,

бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

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

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, у належному стані, неслизькою.

Варіант 2.

Обладнання. Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 9 метрів, секундомір.

Опис проведення тестування. З положення високого старту учасник за командою «Руш» пробігає 9 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 3 відрізка по 9 метрів.

Результатом тестування є час, витрачений на випробування.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, у належному стані, неслизькою.

Волейбол

Вправа № 22 Передача волейбольного м'яча двома руками зверху.

Варіант 1.

Обладнання. Розмітка на стіні, волейбольний мяч.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка. За командою «Можна» учасник виконує передачу двома руками зверху об стіну.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних передач.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється виконувати передачу однією рукою, двома руками знизу, виконувати передачу нижче двометрової горизонтальної стрічки, ловити м'яч.

Тестування припиняється, якщо учасник виконує передачу однією рукою, втрачає м'яч або м'яч торкається підлоги.

Варіант 2.

Обладнання. Рівний майданчик, волейбольний мяч.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає досередини майданчика. За командою «Можна» учасник виконує передачу двома руками зверху над собою.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних передач.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється виконувати передачу однією рукою, двома руками знизу, ловити м'яч.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч або м'яч торкається підлоги.

Вправа № 23 Передача волейбольного м'яча двома руками знизу.

Варіант 1.

Обладнання. Розмітка на стіні (лінія на висоті 2 м.), волейбольний мяч.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка. За командою «Можна» учасник виконує передачу двома руками знизу об стіну вище розмітки.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних передач.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється виконувати передачу однією рукою, двома руками зверху, виконувати передачу нижче двометрової горизонтальної стрічки, ловити м'яч.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч, виконує передачу однією рукою, м'яч торкається підлоги.

Варіант 2.

Обладнання. Рівний майданчик, волейбольний м'яч.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає до середини майданчика. За командою «Можна» учасник виконує передачу двома руками знизу таким чином, щоб м'яч підлітав вгору, а учасник тестування, пересуваючись по майданчику міг його відбити.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних передач.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється виконувати передачу однією рукою, двома руками зверху, ловити м'яч.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч, виконує передачу однією рукою, м'яч торкається стелі або підлоги.

Вправа № 24 Подача м'яча в волейболі.

Обладнання. Волейбольний майданчик з сіткою, волейбольні м'ячі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає в зоні подачі. За командою «Можна» учасник виконує подачу однією рукою (зверху або знизу).

Результатом тестування є загальна кількість правильно виконаних подач з десяти спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється виконувати подачу з ігрового майданчика або вставати на лицьову лінію. Подача не зараховується, якщо м'яч не перелетів сітку, опинився в ауті або торкнувся стелі.

Баскетбол

Вправа № 25 Ведення баскетбольного м'яча.

Обладнання. Рівний майданчик з 3-мя фішками, що стоять на одній лінії на відстані 3 метри одна від одної, баскетбольний м'яч, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Руш» розпочинає ведення м'яча, обводячи фішки та долає відстань у 9 метрів. Обвівши останню фішку, долає

дистанцію в 9 метрів у протилежному напрямку аналогічним чином.

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

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування виконує ведення м'яча відповідно до правил змагань з баскетболу.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч, або порушує порядок обводу фішок. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

Вправа № 26 Передача баскетбольного м'яча двома руками від грудей.

Обладнання. Рівний майданчик, 9-ти метрова лінія, що знаходиться на відстані 3 метрів від стіни, баскетбольний м'яч, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Руш» розпочинає рухатись удовж 9-ти метрової лінії, виконуючи передачу двома руками об стіну. Учасник тестування має виконати п'ять передач, рухаючись в одну сторону, та п'ять передач, рухаючись в протилежному напрямку.

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

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування може виконувати передачу двома руками з відскоком від підлоги.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч або порушує порядок виконання вправи. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

Вправа № 27 Кидок м'яча в баскетбольний кошик з різних точок.

Обладнання. Баскетбольний щит з кошиком, баскетбольний м'яч.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Руш» розпочинає кидки м'яч у баскетбольний кошик з будь-якої зручної для нього відстані.

Результатом тестування є кількість влучень з десяти спроб. Зараховується кращий результат з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування після кожного влучення в кошик має змінити своє розташування.

Вправа № 28 Комплексна баскетбольна вправа на спритність.

Обладнання. Рівний майданчик з 3-ма фішками, що стоять на одній лінії на відстані 3 метри одна від одної, баскетбольний м'яч, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Руш» розпочинає ведення м'яча, обводячи фішки, та долає відстань у 9 метрів. На рівні останньої фішки учасник тестування виконує передачу двома руками на відстань 3-4 метри об стіну (іншому учаснику тестування), отримавши відскік (передачу), долає дистанцію в 9 метрів у протилежному напрямку аналогічним чином.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди в кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування виконує ведення м'яча відповідно до правил змагань з баскетболу. Передача двома руками може виконуватись з відскоком від полу.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч або порушує порядок проведення тестування.

Футбол

Вправа № 29 Ведення футбольного м'яча.

Обладнання. Рівний майданчик з 3-ма фішками, що стоять на одній лінії на відстані 3 метри одна від одної, футбольний (футзальний) м'яч, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Руш» розпочинає ведення м'яча, обводячи фішки, та долає відстань у 9 метрів. Обвівши останню фішку, долає дистанцію в 9 метрів у протилежному напрямку аналогічним чином.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди в кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування виконує ведення м'яча відповідно до правил змагань з футболу.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч або порушує порядок обводу фішок.

Вправа № 30 Удари футбольного м'яча з шести метрів у вказані кути гандбольних воріт.

Обладнання. Футзальний майданчик з позначеними квадратами воріт зі стороною завдовжки 1 метр, футбольний (футзальний) м'яч, позначена точка удару на відстані 6 метрів від воріт.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Можна» виконує удари по воротах у вказаний викладачем кут.

Результатом тестування є загальна кількість балів, отриманих за правильно виконані спроби та влучення в ворота. Вони оцінюються:

- попадання у вказаний викладачем кут воріт – 2 бали;
- влучання в ворота, але не вказаний викладачем кут – 1 бал;
- удар повз ворота – 0 балів.

Загальні вказівки і зауваження. Під час тестування учасник повинен виконати спроби в чотири кути воріт. Загальна кількість спроб не перевищує:

- чоловіки – 6 спроб;
- жінки – 7 спроб.

Вправа № 30 а (для спеціальних медичних груп). Удари футбольного м'яча з шести метрів у гандбольні ворота.

Обладнання. Футзальний майданчик, футбольний (футзальний) м'яч, позначена точка удару на відстані 6 метрів від воріт.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Можна» виконує удари по воротах.

Результатом тестування є загальна кількість влучень у ворота.

Загальні вказівки і зауваження. Під час тестування учасники виконують:

- чоловіки – 6 спроб;
- жінки – 5 спроб.

Вправа № 31 Комплексна вправа на спритність з міні-футболу.

Обладнання. Міні-футбольний майданчик з 3-мя фішками, розташованими на одній лінії на відстані 3 м одна від одної, футбольний (футзальний) м'яч, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування за командою «Руш» розпочинає ведення м'яча з центру майданчика, обводячи фішки та долає відстань у 12 метрів. Порівнявшись з лінією воротарського майданчика, учасник тестування наносить удар по воротах, який повинен потрапити в площину воріт.

Результатом тестування є час виконання тесту з точністю до десятої частки секунди в кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник тестування виконує ведення м'яча відповідно до правил змагань з футболу. Час виконання тесту фіксується від команди «Руш» до моменту, коли м'яч пересікає лінію площини воріт.

Тестування припиняється, якщо учасник втрачає м'яч, порушує порядок обводу фішок, збиває фішки, наносить удар по воротах до лінії (за лінією) воротарського майданчика далі, ніж 1 м.

III. ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ТЕСТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

3.1 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (жінки 16 років)

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Біг 30 м (с) | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
| 2 | Біг 60 м (с) | 11,4 | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,8 | 9,5 | 9,2 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 20,5 | 20,0 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 | 16,0 | 15,5 |
| 4 | Біг 500 м (хв., с) | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 | 2,07 | 2,05 | 2,03 | 2,00 | 1,57 | 1,54 |
| 5 | Біг 800 м (хв., с) | 4,05 | 3,55 | 3,45 | 3,40 | 3,37 | 3,35 | 3,30 | 3,25 | 3,23 | 3,20 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 6,00 | 5,45 | 5,30 | 5,15 | 5,00 | 4,55 | 4,50 | 4,40 | 4,37 | 4,34 |
| 7 | Біг 1500 м (хв., с) | 10,00 | 9,40 | 9,20 | 9,00 | 8,55 | 8,48 | 8,20 | 8,00 | 7,45 | 7,30 |
| 8 | Біг 2000 м (хв.,с) | 14,40 | 14,20 | 13,45 | 13,15 | 12,45 | 12,15 | 11,45 | 11,30 | 10,45 | 10,20 |
| 10 | Крос 2000 м (хв.,с) | 14,10 | 13,50 | 13,30 | 13,10 | 12,50 | 12,30 | 12,00 | 11,30 | 11,00 | 10,30 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|--------|--|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 12 | Стрибок у довжину з місця (см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 180 | 185 | 193 | |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | 14 | 16 | 18 | 20 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 22 | 24 | 26 | 28 | 31 | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 | |
| 16 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів) | 2 | 4 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | |
| 17 | Стрибки через скакалку за 1хв. (разів) | 30 | 40 | 50 | 70 | 80 | 95 | 110 | 120 | 130 | 140 | |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 17 | 20 | 22 | 25 | 28 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 2 | 4 | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |
| 21 | Човниковий біг 4x9 м. (с.) | 12,8 | 12,5 | 12,2 | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 22,0 | 21,0 | 20,5 | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 12,2 | 11,7 | 11,2 | 10,7 | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 16,0 | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | |
| 30 | Удари по воротах | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | |

3.2 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (жінки 17 років)

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Біг 30 м (с) | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 |
| 2 | Біг 60 м (с) | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 20,0 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,0 | 15,5 | 15,0 |
| 4 | Біг 500 м (хв., с) | 2.30 | 2.20 | 2.10 | 2.07 | 2.05 | 2.03 | 2.00 | 1.59 | 1.57 | 1.55 |
| 5 | Біг 800 м (хв., с) | 3.55 | 3.45 | 3.40 | 3.37 | 3.35 | 3.30 | 3.25 | 3.24 | 3.22 | 3.20 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 5.45 | 5.30 | 5.15 | 5.00 | 4.55 | 4.50 | 4.40 | 4.37 | 4.34 | 4.30 |
| 7 | Біг 1500 м (хв., с) | 10.00 | 9.40 | 9.20 | 9.00 | 8.55 | 8.48 | 8.20 | 8.00 | 7.45 | 7.30 |
| 8 | Біг 2000 м (хв.,с) | 14.30 | 13.45 | 13.15 | 12.45 | 12.15 | 11.45 | 11.30 | 10.45 | 10.20 | 9.50 |
| 10 | Крос 2000 м (хв.,с) | 14.00 | 13.40 | 13.20 | 13.00 | 12.40 | 12.20 | 11.50 | 11.20 | 10.50 | 10.20 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 12 | Стрибок у довжину з місця (см) | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 180 | 185 | 190 | 200 | |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | 16 | 18 | 20 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 24 | 26 | 28 | 31 | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 | 40 | |
| 16 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів) | 4 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | |
| 17 | Стрибки через скакалку за 1хв. (разів) | 30 | 40 | 50 | 70 | 80 | 95 | 110 | 120 | 130 | 145 | |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 22 | 25 | 28 | 35 | 36 | 37 | 39 | 40 | 41 | 43 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед положення сидячі (см) 3 | 3 | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 21 | Човниковий біг 4x9 м. (с) | 12,5 | 12,2 | 12,0 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,4 | | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | 7,5 | | |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 21,0 | 20,5 | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 11,7 | 11,2 | 10,7 | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 15,0 | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 |
| 30 | Удари по воротах з 6 м | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | 7,2 |

3.3 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують вищу освіту (жінки 18-20 років)

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 2 | Біг 60 м (с) | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 | | |
| 3 | Біг 100 м (с) | 19,0 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,7 | 16,3 | 15,9 | 15,5 | 15,2 | 14,8 | | |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 5.40 | 5.25 | 5.10 | 4.55 | 4.50 | 4.45 | 4.40 | 4.35 | 4.30 | 4.25 | | |
| 8 | Біг 2000 м (хв.,с) | 14.00 | 13.20 | 12.50 | 12.30 | 12.10 | 11.50 | 11.30 | 11.15 | 10.50 | 10.30 | | |
| 12 | Стрибок у довжину міся (см) | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 185 | 193 | 200 | 205 | 210 | | |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | 16 | 18 | 20 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | | |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 23 | 26 | 28 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42 | 45 | | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 16 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів) | 9 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 19 | 21 | 23 | 25 | | | |
| 17 | Стрибки через скакалку за 1хв. (разів) | 30 | 40 | 50 | 70 | 80 | 95 | 110 | 120 | 130 | 145 | | | |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 25 | 29 | 32 | 35 | 37 | 39 | 41 | 43 | 44 | 45 | | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 3 | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| 20 | Комплексна вправа на спритність (с) | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | | | |
| 21 | Човниковий біг 4х9 м. (с) | 12,5 | 12,2 | 11,9 | 11,6 | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | | | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 10,2 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 20,5 | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 11,2 | 10,7 | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 15,0 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,5 | |
| 30 | Удари по воротах з 6 м. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 6,8 | |

3.4 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують вищу освіту (жінки 21-25 років)

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2 | Біг 60 м (с) | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 18,8 | 18,2 | 17,7 | 17,3 | 16,8 | 16,4 | 16,0 | 15,6 | 15,2 | 14,8 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 5.40 | 5.20 | 5.00 | 4.50 | 4.45 | 4.40 | 4.35 | 4.30 | 4.25 | 4,20 |
| 8 | Біг 2000 м (хв.,с) | 13.20 | 12.50 | 12.20 | 12.00 | 11.45 | 11.35 | 11.25 | 11.15 | 10.50 | 10.30 |
| 12 | Стрибок у довжину 3 міся (см) | 140 | 150 | 160 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | 18 | 22 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 | 32 | 33 |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 23 | 28 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 | 42 | 45 | 47 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 16 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів) | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 13 | 15 | 18 | 20 | |
| 17 | Стрибки через скакалку за 1хв. (разів) | 30 | 40 | 50 | 70 | 80 | 95 | 110 | 120 | 130 | 145 | |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 26 | 30 | 33 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 45 | 46 | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 20 | Комплексна права на спритність (с) | 11,2 | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | |
| 21 | Човниковий біг 4х9 м. (с) | 12,5 | 12,0 | 11,8 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 10,2 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 8,9 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,4 | |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 20,5 | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 11,2 | 10,7 | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 15,0 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,5 | |
| 30 | Удари по воротах з 6 м. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 9,2 | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 7,6 | 7,2 | 6,8 | |

3.5 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (чоловіки 16 років)

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Біг 30 м (с) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 |
| 2 | Біг 60 м (с) | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 16,8 | 16,5 | 16,2 | 15,9 | 15,5 | 15,3 | 15,0 | 14,6 | 14,3 | 14,0 |
| 4 | Біг 500 м (хв., с) | 1.55 | 1.50 | 1.45 | 1.40 | 1.37 | 1.35 | 1.33 | 1.30 | 1.28 | 1.26 |
| 5 | Біг 800 м (хв., с) | 3.30 | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.55 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.38 | 2.36 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 4.45 | 4.35 | 4.25 | 4.15 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.40 | 3.35 | 3.30 |
| 8 | Біг 2000 м (хв.,с) | 12.00 | 11.00 | 10.30 | 10.00 | 9.40 | 9.20 | 9.05 | 8.50 | 8.20 | 7.50 |
| 9 | Біг 3000 м (хв.,с) | 18.20 | 17.40 | 17.00 | 16.30 | 15.40 | 15.00 | 14.30 | 14.10 | 13.50 | 13.40 |
| 11 | Крос 3000 м (хв.,с) | 18.50 | 18.10 | 17.30 | 17.00 | 16.30 | 15.50 | 15.10 | 14.30 | 14.10 | 13.50 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 12 | Стрибок у довжину з місця (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 | |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | 22 | 26 | 30 | 34 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | |
| 14 | Підтягування на перекладині (разів) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 21 | 25 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 46 | 48 | |
| 16 | Віджимання в упорі лежачі (разів) | 10 | 12 | 14 | 16 | 21 | 24 | 27 | 30 | 32 | 34 | |
| 17 | Стрибки через скакалку за 1хв. (разів) | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 95 | 110 | 120 | 130 | |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 15 | 20 | 25 | 30 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| 20 | Комплексна прапра на спритність (с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | | | |
| 21 | Човниковий біг 4х9 м. (с) | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,7 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,7 | 9,4 | | | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | 7,5 | 7,2 | | | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 20,5 | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 11,2 | 10,7 | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 14,5 | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | |
| 30 | Удари по воротах з 6 м. | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 7,5 | 7,1 | 6,7 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | |

3.6 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії, що отримують повну загальну середню освіту (чоловіки 17 років)

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Біг 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,5 |
| 2 | Біг 60 м (с) | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 16,5 | 16,2 | 15,8 | 15,5 | 15,3 | 15,0 | 14,5 | 14,3 | 14,0 | 13,6 |
| 4 | Біг 500 м (хв., с) | 1.50 | 1.45 | 1.40 | 1.37 | 1.35 | 1.33 | 1.30 | 1.29 | 1.27 | 1.25 |
| 5 | Біг 800 м (хв., с) | 3.20 | 3.10 | 3.00 | 2.55 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.39 | 2.37 | 2.35 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 4.35 | 4.25 | 4.15 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.40 | 3.35 | 3.30 | 3.25 |
| 8 | Біг 2000 м (хв.,с) | 12.00 | 11.00 | 10.30 | 10.00 | 9.50 | 9.40 | 9.30 | 9.20 | 9.10 | 9.00 |
| 9 | Біг 3000 м (хв.,с) | 18.00 | 17.00 | 16.30 | 15.40 | 15.00 | 14.30 | 14.10 | 13.50 | 13.40 | 13.30 |
| 11 | Крос 3000 м (хв.,с) | 18.30 | 17.30 | 17.00 | 16.30 | 15.50 | 15.10 | 14.30 | 14.10 | 13.50 | 13.30 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|--------|--|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12 | Стрибок у довжину з місця (см) | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 | 223 | 230 | 240 | 250 |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | 26 | 30 | 34 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 49 |
| 14 | Підтягування на перекладині (разів) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 25 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 16 | Віджимання в упорі лежачі (разів) | 12 | 14 | 16 | 21 | 24 | 27 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 17 | Стрибки через скакалку за 1хв. (разів) | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 95 | 110 | 120 | 130 | 145 |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 20 | 25 | 30 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 51 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | |
| 20 | Комплексна прапра на спритність (с) | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | | |
| 21 | Човниковий біг 4x9 м. (с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | | 8 | | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 10,0 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | 7,5 | 7,2 | 7,0 | | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|--|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 20,0 | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | 15,8 |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 10,7 | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 14,0 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,0 |
| 30 | Удари по воротах з 6 м. | 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 31 | Комплексна на спритність з міні-футболу | 7,0 | 6,7 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 |

**3.7 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії,
що отримують вищу освіту (чоловіки 18-20 років)**

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 16,0 | 15,6 | 15,3 | 15,0 | 14,8 | 14,6 | 14,4 | 14,2 | 13,9 | 13,6 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 4.25 | 4.15 | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.40 | 3.35 | 3.30 | 3.25 | 3.20 |
| 9 | Біг 3000 м (хв.,с) | 17.20 | 16.40 | 16.00 | 15.30 | 15.00 | 14.20 | 14.00 | 13.30 | 13.15 | 13.00 |
| 12 | Стрибок у довжину з місця (см) | 170 | 180 | 190 | 205 | 215 | 230 | 235 | 240 | 250 | 260 |
| 14 | Підтягування на перекладині (разів) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | Підйом тулуба в сід за Іхв. (разів) | 27 | 30 | 33 | 35 | 38 | 41 | 44 | 47 | 49 | 52 |
| 16 | Віджимання в упорі лежачі (разів) | 15 | 18 | 21 | 24 | 27 | 30 | 33 | 36 | 38 | 40 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 44 | 47 | 50 | 52 | 54 | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 20 | Комплексона на права спритність (с) | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | |
| 21 | Човниковий біг 4x9 м. (с) | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | |
| 23 | Передача двома руками знизу | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча (с.) | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | 7,5 | 7,2 | 7,0 | 6,8 |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 19,5 | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | 15,8 | 15,4 |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 9,6 |
| 30 | Удари по воротах з 6 м. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 6,8 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |

**3.8 Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів академії,
що отримують вищу освіту (чоловіки 21-25 років)**

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-----------|---|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | Біг 100 м (с) | 16,0 | 15,5 | 15,2 | 14,9 | 14,6 | 14,4 | 14,2 | 13,9 | 13,6 | 13,3 |
| 6 | Біг 1000 м (хв.,с) | 4,25 | 4,15 | 4,00 | 3,50 | 3,45 | 3,40 | 3,35 | 3,30 | 3,25 | 3,20 |
| 9 | Біг 3000 м (хв.,с) | 16,00 | 15,00 | 14,30 | 14,10 | 14,00 | 13,50 | 13,40 | 13,30 | 13,00 | 12,30 |
| 12 | Стрибок у довжину з місяця (см) | 180 | 190 | 200 | 210 | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 |
| 14 | Підтягування на перекладині (разів) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | Підйом тулуба в сід за 1хв. (разів) | 25 | 28 | 31 | 34 | 37 | 40 | 44 | 47 | 50 | 53 |
| 16 | Віджимання в упорі лежачі (разів) | 17 | 20 | 23 | 26 | 29 | 32 | 35 | 38 | 41 | 44 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 18 | Стрибок у гору з місця (см) | 32 | 35 | 37 | 39 | 42 | 45 | 48 | 52 | 54 | 56 |
| 19 | Нахил тулуба вперед у положенні сидячі (см) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 20 | Комплексна праправа на спритність (с) | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | 7,8 | 7,7 |
| 21 | Човниковий біг 4х9 м. (с) | 10,8 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 22 | Передача двома руками зверху | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |
| 23 | Передача двома руками знизу | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 |
| 24 | Подача м'яча в волейболі | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| № впр. | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,6 | 8,2 | 7,8 | 7,5 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | |
| 26 | Передача двома руками від грудей (с.) | 19,0 | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,6 | 16,2 | 15,8 | 15,4 | 15,0 | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | |
| 28 | Комплексна баскетбольна вправа на спритність (с.) | 10,3 | 9,9 | 9,5 | 9,1 | 8,7 | 8,3 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,3 | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча (с.) | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,6 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 9,6 | |
| 30 | Удари по воротах з 6 м. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 31 | Комплексна вправа на спритність з міні-футболу | 6,8 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 | |

IV. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЩО МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я

4.1 Розподіл студентів на медичні групи для занять з фізичного виховання

На основі результатів обов'язкового медичного огляду або відповідної довідки про стан здоров'я студентів, медичний працівник академії на початку навчального року здійснює розподіл усіх студентів на медичні групи.

У системі фізичного виховання академії залежно від рівня здоров'я студентів розподіляють на три медичні групи:

- основну;
- підготовчу;
- спеціальну.

До *основної медичної групи* належать студенти без відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я, а також з незначними відхиленнями функціонального характеру, але які мають достатню фізичну підготовленість. Фізичне виховання в таких групах проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами.

У *підготовчу медичну групу* входять студенти з невеликими відхиленнями у фізичному розвитку, без суттєвих функціональних змін та без достатньої фізичної підготовленості. Сюди належать і часто хворобливі студенти. Фізичне виховання в таких групах проводиться згідно з навчальними програмами основних навчальних груп, але з меншим фізичним навантаженням та за умов виключення окремих фізичних вправ (залежно від характеру та ступеня відхилень студентів).

До *спеціальних медичних груп* навчального відділення зараховують студентів, що мають певні відхилення в стані здоров'я тимчасового чи постійного характеру і належать до таких груп за даними медичного обстеження, потребують обмеження фізичного навантаження, розробки особистих коригувальних програм фізичного розвитку.

Заняття з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, в академії проводяться тільки при наявності наказу ректора про створення медичних груп.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями, студенти спеціального відділення, залежно від характеру захворювання, поділяються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (ходьба, біг, плавання, пересування на лижах, та ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів, а також вправи на розвиток координації рухів

Група Б формується із студентів із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також зі слабким зором. У цій групі переважно використовуються гімнастичні вправи, вправи загального фітнесу, вправи з спеціальним інвентарем та обладнанням (м'ячами, еластичними джгутами, гімнастичними палицями), включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається зі студентів з порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвивальні та коригувальні фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводять виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

4.2 Організаційно-методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп

Організація занять зі студентами, які за станом здоров'я розподілені на медичні групи для проведення занять з фізичної культури, здійснюється відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 р. № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах» та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури».

Студенти, які за результатами медичного огляду належать до підготовчої та спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання, але виконують корегувальні вправи та вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Організація навчального процесу в спеціальній медичній групі передбачає правила проведення занять, класифікацію фізичних вправ, дозування фізичного навантаження, схему проведення занять у різні періоди проходження курсу фізичного виховання, правила побудови окремого заняття, схеми режимів рухів.

Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента, має коригувальну та оздоровчо-профілактичну спрямованість за допомогою використання засобів фізичного виховання. Спрямованість навчальних занять має яскраво виражений оздоровчо-відновлювальний характер.

Навчальна спеціальна медична група має нараховувати не більше 15 чоловік. Заняття в спеціальних медичних групах проводять окремо від основних навчальних груп, за окремою програмою та розкладом. Розклад занять у спеціальних медичних групах затверджує ректор академії.

Основними завданнями які ставлять перед заняттями зі студентами спеціальних медичних груп, є:

- ✓ зміцнення здоров'я, загартовування організму й підвищення рівня працездатності;

- ✓ оволодіння руховими вміннями та навичками;

- ✓ відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;

- ✓ прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання в режимі навчальних занять, праці та відпочинку;

- ✓ набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, інструкторських навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, інструкторських навичок при розучуванні нових фізичних вправ;

- ✓ набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;

- ✓ набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

На заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи викладачі кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології дотримуються загальноприйнятої структури проведення занять, але на підготовчу і заключну частини заняття відводиться значно більше часу. Це пов'язано насамперед з потребою доведення теоретичних положень щодо добору фізичних вправ відповідно до захворювань, перевірки індивідуального самопочуття студентів, збільшення часу на проведення підготовчих вправ та процесу відновлювання студентів.

У підготовчій частині заняття викладач організовує студентів, пояснює завдання, повідомляє теоретичні відомості. Під час проведення розминки проводяться шиккування й перешикування, ходьба, стройові, дихальні, загальнорозвивальні вправи, ходьба з різним положенням рук, танцювальні та підготовчі вправи. Доцільно чергувати спеціальні дихальні вправи зі звичайними. Загальнорозвивальні вправи виконують спочатку в повільному, а потім у середньому

темпі. Кожна вправа повторюється 4–8 разів. Загальнорозвивальні вправи застосовують для розминки основних груп м'язів рук, ніг та тулуба. При виконанні особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання, не рекомендується виконання вправ, які потребують великих м'язових зусиль, ускладнюють дихання. Наприкінці підготовчої частини викладач організує підрахунок частоти пульсу і дихання.

В основній частині заняття викладач організує вивчення нових рухів, що сприяють відновлюванню організму студентів, пояснює техніку й доцільність їхнього виконання, проводить тренування раніше вивчених рухів. Для кожної категорії студентів викладач добирає спеціальні фізичні вправи, обмежує тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень. В основній частині заняття студенти оволодівають новими фізичними вправами та руховими навичками, здійснюють розвиток рухових якостей та забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання. Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом в другій половині основної частини. При навчанні конкретній руховій дії, коли принцип "розсіювання" неможливо застосувати, не порушуючи процесу засвоєння вправи, доцільно застосовувати рухові переключення у вигляді короткочасних рухів, які виконують м'язами, котрі не втомились.

Проводячи заняття за кожним із розділів спортивної підготовки, потрібно на матеріалі, який засвоюється, забезпечити не тільки оволодіння елементарними рухами цього виду спорту, але й формування різноманітних рухових якостей та здібностей, інакше кажучи, заняття з легкої атлетики повинні допомагати студенту засвоїти не тільки основні рухи цього виду спорту, але й розвивати рухові якості: витривалість, силу та швидкість. При цьому важливо мати на увазі, що фізичні вправи залежно від їхніх особливостей можуть по-різному впливати на організм. На заняттях у спеціальних медичних групах викладач повинен намагатись уникнути вузькоспеціалізованого розвитку рухових якостей, що досягається за рахунок використання вправ різної

інтенсивності (мала – для розвитку витривалості, велика – для розвитку сили та швидкості). Наприкінці основної частини заняття викладач організує ігри малої і середньої інтенсивності за участю максимальної кількості студентів.

Основне завдання заключної частини – сприяти відновленню відхилень функціонального стану організму студентів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. У заключній частині заняття студенти виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення, що сприяють приведенню організму в стан спокою. Викладач підбиває підсумки заняття і дає завдання для самостійної роботи.

Усі частини заняття спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань, органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле.

З метою контролю за правильним розподілом навантаження під час заняття студентів на першому ж занятті навчають вимірювати ЧСС, яку за сигналом викладача вони визначають протягом 10-ти секундного інтервалу часу. Такий підрахунок виконується 4 рази на кожному занятті: до заняття, в середині його – після найбільш важкої вправи основної частини, безпосередньо (у перші 10 секунд) після заняття та через 5 хвилин відновлювального періоду.

Навчальні заняття – основна форма проведення занять з фізичного виховання для оволодіння предметом «Фізичне виховання» в об'ємі відповідної програми. Навчальна програма передбачає для студентів спеціальних медичних груп засвоєння залікових вимог з теоретичного розділу, який є загальним і для студентів основної медичної групи.

Фізкультурно-спортивні знання, які засвоюють студенти спеціальних медичних груп у процесі фізичного виховання, можна поділити на чотири групи:

✓ знання, що сприяють організації учнів у процесі фізичного виховання (наприклад, правила безпеки, організації ігор, суддівства тощо);

✓ знання медико-біологічного спрямування (наприклад, про вплив фізичних вправ на функції організму,

першу медичну допомогу, втому та відновлення, методи самоконтролю тощо);

✓ знання, потрібні для практичного засвоєння вправи (наприклад, про техніку виконання вправ);

✓ знання з організації і методики проведення занять фізичними вправам.

Крім теоретичного матеріалу, передбаченого для студентів основної групи, студентам спеціальних медичних груп потрібно оволодіти знаннями з таких питань:

– вплив фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини;

– негативний вплив шкідливих звичок (паління, уживання алкоголю, наркотиків) на організм та боротьба з ними;

– правила та прийоми загартовування та самомасажу;

– завдання і зміст лікарського контролю, його значення для покращення здоров'я та підвищення фізичного розвитку студентів;

– самоконтроль у процесі фізичного виховання, його значення і зміст;

– об'єктивні дані самоконтролю: маса тіла, зріст, життєва ємкість легенів, динамометрія;

– суб'єктивні дані: сон, апетит, настрій, працездатність;

– правила самоконтролю – нагляд за масою тіла, режимом харчування, сном, ЧСС, частотою дихання;

– характеристика різних форм трудової діяльності (розумова, фізична, змішана);

– специфіка професійно-прикладної фізичної підготовки;

– підготовка студентів до трудової діяльності, виховання в них потрібних навичок і фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.

Методичний розділ фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп охоплює перевірку навичок у складанні комплексів загальноорозвивальних вправ та ранкової

гігієнічної гімнастики, техніку та методику виконання окремих елементів та вправ.

Під час перевірки практичних навичок викладачу потрібно обов'язково врахувати показання та протипоказання до їхнього виконання. Щоб якісно та ефективно перевірити стан фізичної підготовленості, пропонують проводити тестування студентів двічі на рік (на початку та в кінці навчального року). Оцінка тестових завдань фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп має орієнтовний характер. Головну увагу викладач повинен звертати на ріст показників фізичної підготовленості за період навчання. Критерієм оцінки виконання тестових завдань та контрольних вправ є рівень поліпшення їхніх показників у процесі навчання.

В основі методики організації й проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп лежить індивідуальний підхід та дотримання принципів фізичного виховання.

Головним принципом фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість занять. Відбираючи засоби фізичного виховання, викладач урахує рівень індивідуального фізичного розвитку студента, його морфо-функціональні можливості, стан після захворювання.

Диференційований підхід до використання засобів фізичної культури є принципом, що визначає вимоги щодо добору вправ залежно від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі студентів, викликаних патологічним процесом. Під час занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють залежно від віку, статі та фізичної підготовленості. На заняттях зі студентами спеціальних медичних груп викладач визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень, можливості загартовування організму, стан захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного студента добір окремих засобів та методів фізичного виховання.

Важливим принципом підготовки висококваліфікованих фахівців полягає в професійно-прикладній спрямованості занять з фізичного виховання. Проводячи заняття зі студентами спеціальних медичних груп, викладач фізичного виховання повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти студенту в процесі занять фізичними вправами набути потрібні професійно важливі рухові навички.

Обмеження та протипоказання до використання фізичних вправ при різних захворюваннях.

| Перелік захворювань | Обмеження і протипоказання | Методичні вказівки до проведення занять |
|---------------------------------|--|--|
| Захворювання органів кровообігу | Виключити різкі рухи і значні фізичні навантаження | Вправи не складні, виконуються ритмічно в повільному темпі, із залученням різних груп м'язів. Перевтома не припустима |
| Захворювання органів дихання | Значне навантаження, напруження, загальне переохолодження, різка зміна температури | Вивчати дихальні вправи, глибоке дихання, подовжений видих. Виконувати легкі вправи без статичних зусиль. |
| Захворювання органів травлення | Значне навантаження і напруження, різка зміна температури навколишнього середовища | Рекомендовані вправи загального фітнесу та загальнорозвивального характеру, здебільшого спрямовані на зміцнення м'язів преса та активізацію кровообігу в черевній порожнині. |
| Порушення обміну речовин | Різке виконання вправ зі значним напруженням | Повільно збільшувати амплітуду виконання вправ. Використовувати вправи з палицями, гумовими |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| | | джгутами, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці. Помірне аеробне навантаження. |
| Хвороби нервової системи | Високоемоційні заняття з елементами змагань, спортивні ігри; вправи на снарядах. | Виконувати прості вправи без складно-координаційних рухів, у повільному темпі. Аутогенне тренування. |
| Захворювання органів зору | Різкі вправи, спортивні ігри, прискорення, перевантаження. Виключити струси тіла (стрибки, підскоки, зіскоки). | Вправи виконувати в середньому темпі. Під час відпочинку використовувати вправи для тренування зору. |
| Порушення постави | Вправи з навантаженням на хребет, стрибки. | Загальнозміцнювальні вправи, вправи з гімнастичною палицею, гумовими джгутами, набивними м'ячами. Вправи на координацію рухів, плавання. |

Рекомендації щодо виконання окремих фізичних вправ студентами спеціальних медичних груп

| Назва захворювання | Протипоказана рухова діяльність | Рекомендована рухова діяльність |
|---|--|---|
| Захворювання серцево-судинної та дихальної систем | – вправи в парах; – тривалий біг у швидкому темпі; – тривалі вправи в положенні стоячи; – вправи, пов'язані з переносом ваги; | – біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу; – вправи в положенні сидячи та лежачи; |

| | | |
|--|---|---|
| | – стрибки з великою кількістю повторень. | – стрибки із зменшенням кількості повторень або їхня заміна ходьбою на місці. |
| Захворювання опорно-рухового апарату, зокрема дефекти постави. | – вправи з переносом ваги; – тривалі вправи в положенні стоячи; – вправи з рівноваги на колоді; – метання; – кидки та передачі м'яча з-за голови; – рухливі ігри великої інтенсивності; – гра у волейбол. | – корегувальні вправи в положенні сидячи та лежачи; – вправи біля гімнастичної стінки; – вправи з гімнастичною палицею, гумовими джгутами; – вправи на координацію рухів; – плавання. |
| Хронічні захворювання органів черевної порожнини. | – стрибки та підскоки; – тривалі вправи в положенні стоячи; – вправи з переносом ваги; – тривалий біг; – вправи в положенні упору та з різким напруженням черевного пресу. | – вправи в положенні сидячи та лежачи; – біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу |

Одним з основних завдань фізичного виховання студентів з ослабленим станом здоров'ям є навчання їх правильному диханню, формування навичок довільного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, утруднює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання і усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємкість легенів, сприяють дифузії газів у легенях і насиченню крові та тканин киснем, поліпшенню

постави, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів.

Студентам із захворюванням нервової системи треба створювати на заняттях спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що спричинюють перенапруження нервової системи.

Для студентів із хронічними захворюваннями органів травлення, жовчного міхура, печінки потрібно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи.

Студентам, які мають проблеми із зором, не слід виконувати вправи, пов'язані зі струсом тіла.

Фізичне виховання студентів з ослабленим станом здоров'я не повинно обмежуватися заняттями з фізичного виховання. Для соціальної адаптації, розвитку активності та підтримки здоров'я таким студентам варто дотримуватись індивідуально розробленого режиму дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами (ранковою гімнастикою вдома, прогулянками, фізкультхвилинками та фізичними вправами на великих перервах). Крім того, таких студентів потрібно залучати до посиленої позанавчальної роботи з фізичної культури: участі в масових фізкультурних виступах, святах, екскурсіях, суддівстві спортивних змагань тощо.

До студентів спеціальних медичних груп ставлять такі вимоги:

- ✓ ведення щоденника самоконтролю;
- ✓ складання і виконання комплексу фізичних вправ з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я;
- ✓ виконання контрольних та залікових вимог з урахуванням медичних протипоказань;
- ✓ знання теоретичного розділу програми.

4.3 Оцінювання навчальних досягнень студентів спеціальних медичних груп з фізичного виховання

Студенти, які за станом здоров'я тимчасово належать до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані. Викладач оцінює знання і вміння учнів не за кількісними, а за якісними показниками, виставляє поточні оцінки за:

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;
- лікувально-оздоровчої спрямованості відповідно до особистих відхилень у стані здоров'я;
- організаційної спрямованості – вивчення найбільш раціональних способів саморозвитку й самовдосконалення;
- спортивної спрямованості – вивчення правил змагань в обраному виді спорту.

2. Методичні навички:

- уміння обирати ефективні прийоми досягнення сформульованих цілей з урахуванням вікових особливостей та станом здоров'я;
- здійснювати відбір фізичних вправ та визначення послідовності їх виконання згідно з етапами навчання;
- проводити підготовчу частину заняття з дотриманням правил послідовності проведення підготовчих вправ;
- здійснювати розробку комплексу фізичних вправ з урахуванням індивідуальних відхилень у стані здоров'я;
- уміння використовувати загальноосвітній, розвивальний, виховний та морально-вольовий потенціал фізичного виховання;
- здійснювати організацію самостійних занять фізичними вправами;
- уміння виправляти помилки під час засвоєння нових рухів та фізичних вправ;

- дотримання методів контролю та самоконтролю під час занять з фізичного виховання
- участь у роботі суддівської бригади під час проведення змагань.

3. Практичні навички:

- уміння виконувати вивчені впродовж семестру вправи і рухи;
- дотримання техніки виконання загальнорозвивальних та корегувальних вправ;
- використання методів самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Оцінювання навчальних досягнень студентів спеціальних медичних груп проводиться згідно з умовами програми для спеціальних медичних груп диференційовано.

Наприкінці навчального семестру студентам спеціальних медичних груп ставиться оцінка «зараховано» при відвідуванні більш ніж 50% навчальних занять.

4.4 Орієнтовний перелік тестів для студентів спеціальних медичних груп (жінки)

| № впр | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|----------|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Біг 30 м (с) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 2 | Біг 60 м (с) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 3 | Біг 100 м (с) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 4 | Біг 500 м. | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 6 | Біг 1000 м. | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 12 | Стрибок у довжину з місця | Техніка виконання, без урахування довжини стрибка | | | | | | | | | |
| 13 | Метання м'яча на дальність (м) | Техніка виконання, без урахування дальності | | | | | | | | | |
| 15 | Підйом тулуба в сід без урахування часу (разів) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 17 | Стрибки через скакалку без урахування часу (кількість) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 |

| № впр | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед положення сидячі (см) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | | | |
| 21 | Човниковий біг 4х9 м. (с.) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Передача двома руками зверху | | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 25 | Ведення баскетбольного м'яча | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | | | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | | | | |
| 30 а | Удари по воротах з 6 м. (кількість влучень з 5-ти спроб) | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | |

4.5 Орієнтовний перелік тестів для студентів спеціальних медичних груп (чоловіки)

| № впр | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | |
|-------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2 | Біг 60 м (с) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 3 | Біг 100 м (с) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 4 | Біг 500 м. | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 6 | Біг 1000 м. | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 8 | Біг 2000 м. | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | |
| 12 | Стрибок у довжину з місця | Техніка виконання, без урахування довжини стрибка | | | | | | | | | |
| 13 | Метання м'яча на дальність | Техніка виконання, без урахування дальності | | | | | | | | | |
| 15 | Підйом тулуба в сід без урахування часу (разів) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 16 | Віджимання в упорі лежачі (разів) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 17 | Стрибки через скакалку без урахування часу | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 70 | 80 |
| 19 | Нахил тулуба вперед положення сидячі (см) | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |

| № впр | Тестове завдання | Оцінка в балах | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 19 | Нахил тулуба вперед з положення сидячі (см) | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | | | |
| 21 | Човниковий біг 4x9 м. (с.) | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Передача двома руками зверху | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| 25 | Ведення баскетбольног о м'яча | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Кидок м'яча в баскетбольний кошик | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | | |
| 29 | Ведення футбольного м'яча | Техніка виконання, без урахування часу | | | | | | | | | | | | |
| 30 а | Удари по воротах з 6 м. (кількість влучень з 6-ти спроб) | 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | | |

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт; под ред. В. А. Бароненко – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
3. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: навч.-методичний посіб. / Іванна Романівна Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48 с
4. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая шк., 1989. – 159 с.
5. Волков В. А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. А. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
6. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие для гуманит. спец. Вузов / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Х.: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
7. Державний стандарт освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я // Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
8. Долгова Н. А. Нормативно-правовой аспект модернизации физического воспитания студентов и университетского спорта в Украине / Н. А. Долгова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки» : научный журнал – Белгород : Издательский дом «Белгород», – 2013. – №20 (163). – Вып. 19. – С. 150–156.
9. Дубогай О. Д., Завацький В. І, Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом

здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220с.

10. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів : Вид - во Львів. політехніки, 2013. – 488 с.

11. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 167 с.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

13. Лікувальна фізична культура: Підручник / Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с.

14. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – Видання друге, перероблене та доповнене. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 248 с.

15. Петрук Л. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. посіб. / Л. А. Петрук, В. М. Федотов. – Рівне : НУВГП, 2012. – 112 с.

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

17. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] : Наказ Міністерства молоді та спорту України № 1 від 28.03.2013 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13/card6#Public>

18. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 1078 від 27.11.2008 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України

: Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1078%2F2008>

19. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=004%2F2006>

20. Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 926/2010 від 30.09.2010 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=926%2F2010>;

21. Про Національну доктрину розвитку освіти [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 347/2002 від 17.04.2002 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=347%2F2002>

22. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. // Офіц. вісн. України. – 2004. – № 39. – Ст. 2584. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=11148%2F2004>

23. Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 667/2006 від 02.08.2006 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=667%2F2006>

24. Про Національну раду з питань фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 107/2006 від 03.02.2006 р. // Офіц. вісн. України. – 2006. – № 6. – Ст. 293. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=107%2F2006>

25. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 42 від 09.07.2016 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=42%2F2016>

26. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 344/2013 від 25.06.2013 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=344%2F2013>

27. Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 1013/2005 від 4.07.2005 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1013%2F2005>

28. Про освіту [Електронний ресурс] : Закон України № 1060-ХІІ від 23.05.1991 р. // Відомості Верховної Ради УРСР . – 1991. – N 34. – Ст. 451. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/>

29. Про вищу освіту [Електронний ресурс] : Закон України № 1556-VII від 01.07.2014 р. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1556%2F2014>

30. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс]: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ (із змінами та доповн.) Відом. Верхов. Ради УРСР . – 1991. – № 34. – Ст. 451. – Режим доступу до сайту Верховної Ради України : Законодавство України : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

31. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]: Наказ Міністерства

молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665 – Режим доступу <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/print/1445591924649074>

32. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.

33. Стратегія сталого розвитку «Україна-2020» [Електронний ресурс] : Указ Президента України № 5/2015 від 12.01.2015 р. – Режим доступу:<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>

34. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта. – В 2 т. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

35. Фізична культура і здоров'я. Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь «Фізична культура і здоров'я» / Е. С. Вільчковський, А. Ф. Борісенко, М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко, С. Ф. Цвек. – К. : Генеза, 1997. С. 58.

36. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

Навчально-методичне видання

Мозолев Олександр Михайлович

**СТАНДАРТИ НАВЧАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОЦІНКИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ
АКАДЕМІЇ**

Навчально-методичний посібник

Відповідальний редактор – В. Очеретний

Комп'ютерне верстання – О Загомула

Коректура –

Підп. до друку
Формат Папір офс.
Ум. друк. арк.
Тираж 150 пр.
Зам. № 34

Віддруковано у поліграфічному центрі видавництва
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії 28013,
м. Хмельницький, вул. Проскурівського підпілля, буд. 115