

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

Мозолев О.М.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Навчально-методичний посібник



Хмельницький
ФОП Цюпак
2022

УДК 796.011.3-057.875(075.8)

М74

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 13 від 21.12.2021 р.)

Рецензенти:

Проректор з наукової роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор О. М. Галус, проректор з науково-педагогічної роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор філософських наук, професор О. С. Поліщук, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, доктор педагогічних наук, професор Е. О. Павлюк.

Мозолев О.М.

М74 Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. - 99 с.

ISBN 978-617-513-641-6

У навчально-методичному посібнику визначаються правові, теоретичні та практичні засади організації процесу навчання з фізичного виховання майбутніх фахівців педагогічних спеціальностей. На прикладі Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії розкрито зміст на умови проведення тестування студентів, визначено умови отримання оцінки фізичної підготовленості у відповідності до віку та статі слухачів. Особливе значення надано організації процесу навчання студентів у період дії карантинних обмежень COVID-19 а також проведенні занять зі студентами віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних групах. Посібник містить теоретичний матеріал, методичні рекомендації, перелік теоретичних і практичних тестів, список рекомендованої літератури.

Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання», «Технологія вивчення галузі “Фізична культура і здоров'я”» «Фізична культура з методикою викладання». Навчально-методичний посібник призначений для викладачів та студентів.

ISBN 978-617-513-641-6

© О.М. Мозолев, 2022

© ХГПА, 2022

ЗМІСТ

Передмова		5
<i>Розділ I</i>	Основні положення організації фізичного виховання і масового спорту	6
1.1	Мета, завдання та принципи організації навчального процесу з фізичного виховання та масового спорту	6
1.2	Нормативно-правові засади організації навчального процесу з фізичного виховання та проведення масових спортивних заходів	8
1.3	Планування та організація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту	9
1.4	Зміст діяльності кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології	15
<i>Розділ II</i>	Теоретичні основи фізичного виховання	18
2.1	Основні визначення	18
2.2	Принципи навчання та їх реалізація в процесі фізичного виховання	21
2.3	Методи фізичного виховання	25
2.4	Здоров'я людини та оздоровчі завдання фізичного виховання	27
<i>Розділ III</i>	Організаційно-методичні рекомендації з проведення теоретичних і практичних тестів з фізичного виховання	31
3.1	Мета та завдання тестування з фізичного виховання	31
3.2	Теоретичні тести з фізичного виховання	32
3.3	Практичні тести з фізичного виховання	47
3.3.1	Змістовний модуль «легка атлетика»	47
3.3.2	Змістовний модуль «загальна фізична підготовка»	50
3.3.3	Змістовний модуль «гімнастика й акробатика»	52
3.3.4	Змістовний модуль «спортивні ігри»	52
3.3.5	Змістовний модуль «комплексні вправи»	58
<i>Розділ IV</i>	Оцінювання практичних тестів фізичної підготовленості	59
4.1	Тести і нормативи фізичної підготовленості здобувачів фахової перед вищої освіти (жінки)	59
4.2	Тести і нормативи фізичної підготовленості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (жінки)	61
4.3	Тести і нормативи фізичної підготовленості	63

	здобувачів фахової перед вищої освіти (чоловіки)	
4.4	Тести і нормативи фізичної підготовленості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (чоловіки)	65
Розділ V	Організація дистанційного навчання з фізичного виховання під час дії карантинних обмежень	67
5.1	Вплив протиепідемічних заходів на здоров'я і рухову активність студентів	67
5.2	Модель проведення занять з фізичного виховання під час дії карантинних обмежень COVID-19	68
5.3	Проведення занять з фізичного виховання під час дистанційного навчання за програмою «Шлях до здорового життя»	70
5.3.1	Рекомендовані вправи змістового модулю «Супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці»	72
5.3.2	Рекомендовані вправи змістового модулю «Сильне гнучке тіло»	75
5.3.3	Рекомендовані вправи змістового модулю «Сильні руки, пружні груди та міцна спина»	80
Розділ VI	Організація занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп	83
6.1	Розподіл студентів на медичні групи для занять з фізичного виховання	83
6.2	Організаційно-методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп	86
6.3	Оцінювання навчальних досягнень студентів спеціальних медичних груп з фізичного виховання	92
Література		94

ПЕРЕДМОВА

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.

І. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І МАСОВОГО СПОРТУ

1.1 Мета, завдання та принципи організації навчального процесу з фізичного виховання та масового спорту

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 професійально значущих здібностей.

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.

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 різноманітних 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.

Навчальний 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.

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 і 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.

1.2. Нормативно-правові засади організації навчального процесу з фізичного виховання та масового спорту

Організація навчального процесу з фізичного виховання та масового спорту у Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії базується на:

1. Законі України «Про освіту» від 23.05.1991 р. № 1060-ХІІ.
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-ХІІ (із змінами та доповненнями).
4. Указі Президента України № 347/2002 від 17.04.2002 р. «Про Національну доктрину розвитку освіти».
5. Указі Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України».
6. Указі Президента України № 1013/2005 від 4.07.2005 р. «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні».
7. Указі Президента України № 667/2006 від 02.08.2006 р. «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту».
8. 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».
9. Указі Президента України № 926/2010 від 30.09.2010 р. Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні.
10. Указі Президента України № 195/2020 від 25.05.2020 р. «Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».
11. Постанові Кабінету Міністрів України № 115 (зі змінами) від 01.03.2017 р. «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року.»
12. Постанові Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року».
13. Постанові Верховної Ради України від 19.10.2016 р. «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади».
14. 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»

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

16. Наказі Міністерства освіти і науки України № 193 від 15.02.2021 р. «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року».

17. Наказі Міністерства освіти і науки України № 194 від 15.02.2021 р. «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року».

18. Щорічних методичних рекомендаціях щодо викладання фізичної культури на навчальний рік.

Організація навчального процесу з фізичного виховання в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії здійснюється на підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та стандартів закладів вищої освіти, 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.

1.3. Планування та організація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту

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

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, удосконалення технічних дій з обраного виду спорту, практичне оволодіння тактикою гри, формування навичок командних дій. У теоретичний розділ входять: знання з історії та теорії обраного виду спорту, формування тактичного мислення спортсмені, вивчення правил змагань, розуміння вимог суддівства.

У *основному* відділенні в *практичний розділ* входять: удосконалення навичок виконання загальнорозвиваючих вправ, оволодіння вправами з легкої атлетики, гімнастики, фітнесу, плавання, спортивних ігор, розвиток фізичних якостей студентів.

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.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання в академії.

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 тренування, фізичної реабілітації, масового спорту.

Теоретичний розділ з фізичного виховання охоплює таку тематику:

- фізична культура як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти;
- 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.

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 визначено навчальною програмою з фізичного виховання. На кожному семінарському

занятті викладач оцінює підготовлені студентами реферати, їхні виступи, активність у дискусії, уміння формулювати і відстоювати свою позицію.

Індивідуальне заняття організують та проводять з окремими студентами з метою підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття індивідуальних здібностей. Індивідуальні заняття організують 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 консультує 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 туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, фізичної реабілітації, спортивного виховання та зараховують у відповідні навчальні групи.

Навчальні секції кафедри туризму, 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 туризму, 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, 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.

До навчальної секції фізичної реабілітації зараховують студентів, які за даними медичного обстеження за станом здоров'я належать 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 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 секції зараховують студентів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи і за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості. Студенти, як правило, повинні мати високі показники відповідно до 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. З однієї навчальної секції (навчальної групи) до іншої студенти можуть

переводитися, як правило, після закінчення навчального року або семестру в установленому в академії порядку.

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

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 туризму, теорії і методики фізичного виховання та валеології.

Планування змісту навчальних занять у навчальних секціях кафедри туризму, 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 туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології й затверджуються ректором академії.

1.4. Зміст діяльності кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології

Організацію навчального процесу з фізичного виховання покладено на кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології. Проведення масових спортивних заходів в поза навчальний час в академії здійснює спортивний клуб академії спільно з викладачами кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології

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

Викладачі кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології здійснюють такі основні види діяльності:

- ✓ навчальну;
- ✓ методичну;
- ✓ науково-методичну;
- ✓ науково-дослідну;
- ✓ спортивну.

До змісту навчальної діяльності входять:

– організація та проведення навчальних занять і заходів з фізичного виховання;

– надання студентам консультацій та практичної допомоги в оволодінні новими руховими навичками;

– 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;

– надання допомоги студентам з методики проведення занять з фізичного виховання;

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

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

масового спорту студентів, проведення консультацій щодо підготовки курсових робіт 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.

II. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Основні визначення

Адаптація – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

Активна гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Активний відпочинок – діяльність, що передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлюваних процесів.

Вибухова сила – здатність людини проявляти максимальні силові можливості за найкоротший час.

Витривалість – здатність людини ефективно протистояти фізичній втомі, яка викликана певним типом роботи. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Гнучкість, як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Загартовування – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів.

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування – основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні фактори (режим, харчування, громадська і особиста гігієна).

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Здоров'я – стан організму людини, коли функції всіх органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

Інтенсивність фізичного навантаження – це сила дії фізичної вправи на організм за одиницю часу або швидкість виконання вправи.

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

Навантаження – величина дії фізичної вправи на організм, а також ступінь подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів, кількісна міра дії фізичної вправи.

Пасивна гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою під впливом зовнішніх факторів.

Підготовчі вправи – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Працездатність – потенційна можливість людини виконувати доцільну вмотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу. Працездатність залежить від зовнішніх умов діяльності і психофізіологічних резервів людини. Може бути максимальною, оптимальною, зниженою.

Рухова активність – сума рухів, які виконуються в процесі життя; розрізняють два види рухової активності: звичну та спеціально організовану рухову активність.

Рухове уміння – рівень володіння руховою дією, який характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії факторів, що заважають її виконанню та нестабільністю результатів.

Рухові навички – відпрацьовані рухи, цілком або у значній мірі автоматизовані.

Рухові здібності – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Рухові здібності бувають силові, швидкісні, швидкісно-словні, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

Сила абсолютна – це максимальна сила, яку людина може проявляти у певному русі, незалежно від маси його тіла.

Сила відносна – це сила, яку людина може проявляти з розрахунку на один кілограм власної ваги. Вона виражається співвідношенням максимальної сили до маси тіла людини.

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.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Тренування – це повторне виконання фізичної вправи в цілях досягнення найбільш високого результату.

Урок – форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.

Фізична активність – це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою всебічного розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, життєво важливих рухових умінь та навичок і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Фізичні вправи – рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Фізичні вправи – це усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання.

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

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій.

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.

Фізкультурна освіта - це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання.

Фізична підготовка - це фізичне виховання з прикладним напрямом.

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

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи. Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична реабілітація (відновлення) – комплекс заходів, що направлені на відновлення втраченої чи ослабленої функції після травми або захворювання.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і морфологічно-функціональних властивостей організму людини протягом її життя; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку. Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні якості – сукупність здібностей, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, спритність, витривалість і гнучкість.

Фізкультурна компетентність – набуті знання, уміння, навички, досвід застосування засобів фізичної культури, оздоровлення та потреба у їх регулярному використанні впродовж усього життя.

Швидкість – здатність людини здійснювати рухові дії у мінімальні проміжки часу.

2.2. Принципи навчання та їх реалізація в процесі фізичного виховання

Під принципами навчання розуміються основні закономірності навчально-виховного процесу. Принципи мають в своїй основі об'єктивні, не залежні від бажання людини закономірності. Це означає, що керівник процесу фізичного виховання не може придумати власні правила фізичного тренування. Він зобов'язаний керуватися у своїй роботі перевіреними всім соціальним досвідом положеннями, нехтування якими приводить до небажаних наслідків.

Система фізичного виховання ґрунтується на загально-педагогічних принципах навчання а також на принципах спортивного тренування та методики фізичного виховання. Розглянемо основні з них:

✓ **Принцип свідомого та активного ставлення студентів до занять.** Принцип відображає свідоме ставлення студентів по досягненню цілей навчання, активної праці щодо свого фізичного розвитку та збереження здоров'я. Основою свідомого ставлення до навчальної праці має бути розуміння мети фізичного виховання і змісту виконуваної роботи, усвідомлення її корисності для себе і для суспільства. Завдання викладача полягає в організації навчально-тренувальної діяльності таким чином щоб стимулювати діяльність студентів, формувати навички систематичних самостійних занять фізичними вправами, вміння робити адекватну самооцінку результатів своєї діяльності.

✓ **Принцип всебічного розвитку особистості.** Принцип спрямований на вирішення завдань фізичного виховання в органічному

зв'язку з розумовим, трудовим, моральним і естетичним вихованням. Зміст фізичного виховання має забезпечити вдосконалення основних фізичних якостей, необхідний розвиток координаційних здібностей, формування життєво-необхідних рухових умінь та навичок, придбання необхідних теоретичних знань для подальшого застосування у самостійному фізичному вдосконаленні, розвиток естетичні і моральних поглядів.

✓ **Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання.** Принцип спрямовує діяльність викладача на профілактичну, оздоровчу та розвивальну функції навчання студентів. Завдання фізичного виховання полягає в наданні можливості студентам компенсувати недолік рухової активності, які виникає під час проведення лекційних, семінарських та інших видах аудиторних занять. Вдосконалення функціональних можливостей організму, спроможність протистояти хворобам, несприятливим впливам навколишнього середовища. Реалізація цього принципу відбувається шляхом дотримання гігієнічних вимог проведення занять з фізичного виховання, урахуванням рівня фізичного навантаження відповідно до рівня підготовленості студентів, проведенням постійного педагогічного та періодичного медичного контролю за станом здоров'я студентів, дотриманням науково обґрунтованих методик навчання і виховання.

✓ **Принцип науковості.** Принцип відображає побудову навчально-виховний процесу на основі наукових поглядів, сучасних досягнень педагогіки, психології, фізіології, теорії і методики фізичного виховання та інших суміжних дисциплін навчання. Він охоплює засоби і форми організації діяльності викладача та студентів, визначає методи навчання і виховання, встановлює закономірності реалізації дидактичних принципів навчання. Принцип науковості визначає вимоги до рівня професійної підготовленості і фахової компетентності викладача, його уміння впроваджувати інноваційні технології навчання і організації діяльності студентів, розробляти нові авторські програми з фізичного виховання, здійснювати їх опис сучасною, зрозумілою для студентів мовою, вміння впроваджувати заходи з вдосконалення навчально-виховного процесу.

✓ **Принцип демократизації навчального процесу** передбачає посилення уваги викладача до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними позитивних партнерських стосунків, створення сприятливих організаційно-педагогічних умов, за яких успішно розвивається фізична культура студентів (розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення, урахування спортивних уподобань).

✓ **Принцип доступності.** Дотримання принципу визначає збереження балансу між можливостями студентів та об'єктивними

труднощами виконання нових фізичних вправ (координаційні та фізичні труднощі виконання рухів, тривалість та інтенсивність виконання вправи, тощо). Реалізація принципу доступності вимагає врахування рівня попередньої підготовленості студентів. Він спрямовує діяльність викладача фізичного виховання на підбір фізичних вправ з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів. Під доступністю розуміється не легкість виконання вправи, а посилена трудність. Фізичні вправи не повинні бути надмірно важкими або надмірно легкими. Навчальний матеріал повинен бути підібраний з таким розрахунком, щоб для оволодіння ним студенти змушені були б докласти певних зусиль. Це досягається розподілом фізичних вправ за ступеню складності, підбором підготовчих і підвідних вправ, поступовим ускладненням умов виконання. Не дотримання вимог принципу доступності являється головною причиною травматизму під час фізичного виховання.

✓ **Принцип послідовності.** Принцип послідовності вимагає від викладача дотримання раціональної системи виконання фізичних вправ і поступового їх ускладнення в процесі проведення занять, у застосуванні різноманітних засобів і методів фізичного розвитку. Для дотримання правил послідовності, викладач надає завдання з поступово наростаючою ступеню труднощі. Кожне послідує заняття має спиратись на раніше засвоєний матеріал, водночас сприяти закріпленню і покращенню попередніх результатів. Поряд з поступовим ускладненням фізичних вправ повинні наростати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, що забезпечують розвиток рухових якостей. Крім того, систематичність у фізичному вихованні, означає регулярне багаторазове і раціонально організоване повторення фізичних вправ. Це виявляє необхідність встановлення оптимальної частоти занять і тривалості інтервалів відпочинку між двома суміжними заняттями, підбору необхідної послідовності виконання фізичних вправ, встановлення співвідношення між обсягом і інтенсивністю навантаження.

✓ **Принцип систематичності** на заняттях з фізичного виховання передбачає неприпустимість переривання педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості студентів. Цілісність навчально-виховного процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла реалізації основ управління процесом чергування навантаження і відпочинку.

✓ **Принцип наочності.** Принцип передбачає активне і комплексне використання всіх органів відчуття людини і насамперед зору. Він широко використовується під час ознайомлення та розучування фізичних вправ і застосовується з метою створення цілісної уяви про вправу яку необхідно

виконати. Це завдання вирішується за допомогою показу, або сучасними технічними засобами наочності (відеопоказ, фотографії, малюнки, схеми, діаграми, тощо). Окрім представлення про просторові характеристики руху формуються уявлення про темпові (ритмічні) характеристики рухів. Принцип наочності вимагає від викладача відповідного рівня фізичної підготовленості (вміння особисто показати вправу), володіння сучасними технічними засобами навчання, здійснювати показ за допомогою кращих студентів, що оволоділи запропонованими вправами.

✓ **Принцип безперервності.** Принцип визначає оборотність процесів фізичного виховання. Здійснення великих перерв в тренувальних заняттях приводить до зникнення ефекту тренуваності. Принцип встановлює необхідність забезпечення послідовності занять фізичними вправами, в основі якої знаходиться функціональні зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичного навантаження. Безперервна кумуляція ефекту тренувань фізичними вправами відбувається тоді, коли кожне послідує заняття лягає на досягнення попереднього, поступово закріплюючи і поглиблюючи ефекти розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей.

✓ **Принцип міцності.** Принцип міцності у фізичному вихованні передбачає збереження засвоєної навички протягом максимально можливого часу. Особливе значення принцип міцності набуває при формуванні у людини життєво-необхідних навичок (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, тощо). Головними умовами формування міцності являється свідоме ставлення до тренувань, багаторазове систематичне повторення, попутне повторення (під час навчання новим руховим діям).

✓ **Принцип індивідуальності** виражається в реалізації потреб тих, хто займається, з урахуванням їх особливостей. Програмування і конкретне планування роботи залежить від загального стану і послідовності вирішення завдань фізичного вдосконалення; регламентації навантажень та адекватності їх застосування; адаптації до навантажень і загалом до вправ; строгого дозування навантажень і послідовного їх збільшення; обліку можливостей оборотності (зниження) результатів і відображення їх у керованій динаміці впливів; поєднання результативності занять з їх безпекою. Плануючи вправи на занятті, слід враховувати спадкоємність і ступінь взаємозв'язку між ними.

✓ **Принцип зв'язку з майбутньою професійною діяльністю.** Вирішує завдання переважного розвитку фізичних якостей, професійно-значимих умінь та навичок які відображають специфіку майбутньої професійної діяльності. Він спрямовує діяльність викладача на підбір спеціальних вправ фізичного вдосконалення які б спонукали студентів до скорішого оволодіння професійно-необхідними навичками.

✓ **Принцип циклічності** визначає структурну упорядкованість навчально-виховного процесу. Його суть розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їх серій. Частота занять залежить від конкретних завдань підготовки і можливостей тих, хто займається на заняттях з фізичного виховання. Тому цей показник коливається в досить широких межах.

✓ **Принцип вікової адекватності педагогічного впливу** передбачає цілеспрямоване регулювання міри педагогічного, виховного та тренувального впливу на різних етапах фізичного виховання. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу. Реалізація цього принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди.

2.3 Методи фізичного виховання

Головним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи.

Але жодне навчання та виховання не мислиме без методів, пов'язаних з використанням всезагальних педагогічних методів - слова та сенсорно-образної дії (наочності). Причому у фізичному вихованні ці методи мають свої особливості. Для якісного та швидкого досягнення мети фізичного виховання необхідно користуватися у повній мірі як методом фізичної вправи, так і методами «слова» та «наочності».

Структуру методів фізичної вправи визначають величини фізичного навантаження, порядок повторення фізичної вправи, тривалість та характер відпочинку.

Методи фізичної вправи.

1. Метод суворо-регламентованої вправи - це такі методи, які передбачають виконання рухів за заданою програмою та з точно дозованим навантаженням (гімнастичні вправи). Ці методи включають:

- а) метод подільної вправи (гімнастичні комбінації);
- б) метод цілісної вправи (стрибки у висоту).

2. Метод стандартно-повторної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження, якими передбачено багаторазове повторення рухів без особливих змін їх структури та параметрів навантаження (рівномірний біг з інтервалами відпочинку чи без них).

3. Метод перемінної вправи в режимах безперервного чи інтервального навантаження - це спрямована зміна параметрів

навантаження за ходом вправи (зміна інтенсивності, складності, темпу, зовнішніх умов і т.д., приклад - рухливі ігри тощо).

4. Комбіновані методи, при яких параметри навантаження та відпочинку періодично змінюються. До цих методів належать:

а) повторно-прогресивної вправи;

б) з убуваючим чи зростаючим інтервалами відпочинку; в) стандартно-варіативної вправи.

5. Метод суворо-регламентованої вправи при комплексному змісті заняття - це так зване «колове тренування».

Ігрові та змагальні методи

Основу ігрового методу становить підпорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до обраного сюжету (задуму, плану гри), в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами в умовах постійної та значною мірою випадкової зміни ігрової ситуації.

Під поняттям ігрового методу розуміють методичні особливості гри (особливості організації, керівництва, способу досягнення мети тощо). При цьому ігровий метод зовсім не обов'язково пов'язаний з загальноприйнятими іграми: футболом, волейболом. Його основу можуть складати будь-які вправи.

Різnobічність способів досягнення мети - це головна відмінність ігрового методу від методу фізичної вправи. Як правило, сюжетом передбачаються обмеження у способах досягнення мети та рівність вимог до учасників, але в рамках цих обмежень дається широка самостійність гравцям у виборі шляху до мети.

Змагальний метод широко використовується як у педагогіці, так і у спорті. Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил. Особливість методу полягає у співставленні сил в умовах упорядкованого суперництва та боротьби за першість.

Змагальний метод характеризується:

- уніфікацією предмету змагань;
- стандартизацією правил боротьби та способів оцінки.

Вербальні методи.

Слово має велику силу, тому словесні (вербальні) методи у фізичному вихованні використовуються не менш інтенсивно, ніж методи фізичної вправи.

До вербальних методів належать: розповідь; обговорення; інструктування; супровідне пояснення; вказівки та команди; словесна оцінка; словесні звіти; самопрямовляння, самокази, самоаналізи.

Методи наочності.

До методів наочності належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття. Методи забезпечення наочності поділяються на такі групи:

1. Методи натуральної та опосередкованої демонстрації (демонстрація виконання вправи керівником чи найбільш підготовленим учнем);
2. Методи демонстрації наочних посібників (малюнків, плакатів, фотокарток, схем, ...);
3. Методи моделювання (макету футбольного поля та фігур гравців,...);
4. Кіно та відео демонстрація;
5. Вибіркова сенсорна демонстрація (заданий ритм метронома, електролампочки, магнітофону);
6. Направленого відтворення почуттів (допомога тренера у відтворенні правильної траєкторії рухів);
7. Орієнтування (використання символічних орієнтирів, наприклад, фішок...);
8. Методи експрес-інформації;
9. Методи програмування (математичний розрахунок основних параметрів рухів, математичне моделювання техніки виконання вправ та ін.).

2.4 Здоров'я людини та оздоровчі завдання фізичного виховання

Однією із найважливіших груп завдань Української системи фізичного виховання, а також завдань які вирішуються на кожному окремому занятті фізичної культури є оздоровчі завдання. В групу оздоровчих завдань фізичного виховання входять:

- *Забезпечення оптимального розвитку властивих людині рухових здібностей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку.* Руховими (фізичними) прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична активність.

- *Зміцнення і збереження здоров'я.* Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються в процесі фізичного виховання на основі вдосконалення рухових здібностей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Але це не означає, що завдання із зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових здібностей співпадають, а їх реалізація не має певних особливостей.

- *Загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя* має самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів.

- *Удосконалення будови тіла і формування постави.* У контексті поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому ще мають й естетичну цінність. В окремих випадках завдання регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін., можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти.

- *Забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.*

Реалізація оздоровчих завдань передбачає необхідність оволодіти принципами, методами та засобами фізичного виховання формувати вміння нормувати навантаження на заняттях. Водночас майбутньому викладачу необхідно чітко розуміти поняття «здоров'я» і яке значення має «здоров'я» в ієрархії цінностей та потреб людини.

Проблема збереження здоров'я постійно цікавила людство. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років. У 1948 році ВООЗ прийняла таке визначення поняття здоров'я: **„Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад”**.

Автори різних дефініцій здоров'я використовують багато критеріїв, які характеризують, з різних точок зору, сутність здоров'я. Це і комфортність, і оптимальне функціонування організму, і рівновага між індивідом і оточуючим середовищем, і повнокровне існування людини і т.п.

Найбільш повним і точним вважається таке визначення здоров'я : **«Здоров'я – це динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного добробуту, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму при найменшій „ціні” адаптації його до умов життєдіяльності»**.

Сьогодні виділяють такі складові здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, особистісне, духовне, репродуктивне, інтелектуальне.

Під фізичним аспектом здоров'я розуміють те, як функціонує організм, ступінь виснаженості його функціональних систем, узгодженість в роботі, стан антропометричних даних, адаптаційно-приспосувальні можливості, норми адаптації.

Під інтелектуальним аспектом здоров'я розуміють те, як людина може засвоювати інформацію, користуватися нею, поширювати необхідні уміння щодо здобуття знань з різноманітних джерел і її вміння користуватися ними на благо свого організму.

Психічний аспект здоров'я означає розуміння людиною своїх почуттів і вмінням їх виражати. Здатністю до керування станами психіки з елементами самопізнання та психічного оздоровлення.

Соціальний аспект здоров'я передбачає усвідомлення людиною самої себе як особистості з урахуванням статі і взаємодії у сучасному суспільстві.

Особистісний аспект здоров'я передбачає усвідомлення і розуміння того, як розвивається наше «Я», чого намагаємося досягти, що кожний розуміє під успіхом. До поняття «здоров'я особистості» входять процеси розвитку самовідчуття і самореалізації. Кожна людина реалізується по своєму, і спосіб самореалізації залежить від того, що вона цінує і чого хоче домогтися для себе й суспільства.

Рівень репродуктивного здоров'я залежить від репродуктивного потенціалу людини, сумісності партнерів, статевої культури, розуміння феномену чоловіка та жінки, вмілого регулювання дітородіння.

Духовний аспект здоров'я відбиває суть нашого життя, забезпечує цілісність нашої особистості і дає можливість зрозуміти інші аспекти здоров'я, і на основі цих знань реалізовувати принципи здорового способу життя.

Здоров'я в ієрархії потреб людини повинно займати головне місце. Коли ж головною метою життя стають матеріальні блага і для їх досягнення людина нехтує фізичним і духовним удосконаленням, гармонійність розвитку особистості порушується. Така людина не лише не дбає про своє здоров'я, а й недбало ставиться до довкілля, знищує природу, чим завдає непоправної шкоди власному здоров'ю і шкодить здоров'ю майбутніх поколінь.

На жаль, більшість осіб (особливо молодих) ціну здоров'я усвідомлюють лише тоді, коли воно вже втрачене, а рівень функціональних резервів знижений до мінімуму і людина хворіє. Тільки тоді виникає мотивування – вилікуватись, стати здоровим. Недостатність мотивування бути здоровим у алкоголіків, наркоманів зумовлено деструктивними змінами їхньої нервової системи, які лежать в основі зниження розумових і вольових якостей.

Тому, здоров'я людини – це життєва цінність, яка займає верхній щабель в ієрархічній системі якісних виявів кожної особистості: інтереси, ідеали, гармонія, краса, сутність життя та інше. Стан здоров'я людини впливає і водночас зумовлює всі сторони і

сфери життєдіяльності особистості з біологічного, духовного й соціального поглядів.

При розв'язанні проблеми здоров'я підростаючого покоління на сучасному етапі особливу увагу звертають на співвідношення факторів, які визначають здоров'я людини:

- На 50% стан здоров'я залежить від способу життя людини в широкому розумінні слова;
- 20% здоров'я визначається впливом навколишнього середовища;
- 20% - спадковістю;
- 10% - медичною допомогою.

Здоровий спосіб життя містить: оптимальний руховий режим, загартування, раціональне харчування, особистісну гігієну, вміння керувати своїм емоційним станом, використання активного відпочинку, чергування праці й відпочинку, відсутність шкідливих звичок.

Як доведено провідними вченими однією із найголовніших складових здорового способу життя є оптимальний руховий режим або рухова діяльність.

Рухова діяльність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо.

Фізична активність – це цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

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

3.1 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 волевих 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.

3.2 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 перебувувати 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 занять 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, навчання 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, навчання 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. Лійноподібний 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. Однібічний 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 максимально 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 швидкісно-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 підвищенні 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) шиккування і перешикування, ходьба, біг, стрибки і підскоки, вправи на увагу, загально розвивальні 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 відхилятися 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, знятті 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) шиккування та перешиккування, 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 складно координаційні 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

3.3 Практичні тести з фізичного виховання

3.3.1 Змістовний модуль «легка атлетика».

Біг на короткі дистанції:

Вправа № 1 Спринтерський біг на 60 метрів.

Вправа № 2 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.

Вправа № 3 Біг на місці.

Обладнання. Секундомір.

Опис проведення тестування. За командою «Руш» учасник тестування розпочинає біг на місці з максимальною інтенсивністю.

Результатом тестування є кількість кроків виконаних за 10 секунд для дівчат, за 15 секунд для хлопців.

Загальні вказівки і зауваження. Під час виконання вправи гомілка повинна повністю відриватись від поверхні. Дозволяється тільки одна спроба.

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.

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. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

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

Вправа № 10 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 № 11 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.

3.3.2 Змістовний модуль «Загальна фізична підготовка».

Вправа № 12 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 прямі. 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 припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Вправа № 13 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 № 14 Віджимання в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний 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 по чергово, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Вправа № 15 Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1хв.

Обладнання. Рівний майданчик, скакалка, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тримає у руках скакалку, яка знаходиться позаду. За командою «Руш!» розпочинає стрибки через скакалку з максимально 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 № 16 Стрибок угору з місця.

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змашує 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.

3.3.3 Змістовний модуль «Гімнастика й акробатика».

Вправа № 17 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, фіксуючи 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 № 18 Рівновага. «Ластівка»

Обладнання. Рівний майданчик, гімнастичні мати, секундомір.

Опис проведення тестування. За командою «Можна» учасник займає положення в якому стоїть на одній нозі, іншу випрямляє і підіймає назад до відмови, нахиляє корпус під кутом 90° і розводить руки в сторони.

Результатом тестування є час утримання рівноваги в секундах.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

3.3.4 Змістовний модуль «Спортивні ігри».

Вправа № 19 Човниковий біг 4x9 м.

Варіант 1.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті 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 № 20 Передача волейбольного м'яча двома руками зверху.

Варіант 1.

Обладнання. Розмітка на стіні, волейбольний м'яч.

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 м'яч.

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 № 21 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 мяч.

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 № 22 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 № 23 Ведення баскетбольного м'яча.

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. 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 № 24 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 № 25 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 № 26 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 № 27 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 № 28 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 № 29 Комплексна вправа на спритність з міні-футболу.

Обладнання. Міні-футбольний майданчик з 3-ма 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 м'ячу, 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.

3.3.5 Змістовний модуль «Комплексні вправи»

Вправа № 30 Тест Берпі.

Обладнання. Рівний майданчик, секундомер.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення стійкі, ноги на ширини плеч. За командою «Можна» робить присідання і торкається руками підлогу, стрибком приймає положення упору лежачи, стрибком повертається в положення присяду, робить стрибок в гору з одночасним хлопком руками над головою та приймає вихідне положення.

Результатом тестування є кількість безпомилково виконаних комплексних рухів протягом 1 хвилини.

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

Вправа № 31 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!» необхідно пробігти з високого старту 9 м, виконати два перекиди вперед, стрибком виконати поворот кругом, зробити 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

IV. ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ТЕСТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

4.1. Тести і нормативи фізичної підготовки здобувачів фахової перед вищої освіти (жінки)

№ впр.	Тестове завдання	Оцінка в балах									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Біг 60 м	11,4	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
2	Біг 100 м	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5
3	Біг на місці	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
4	Біг 500 м (хв., с)	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.06	2.02	1.58	1.55
5	Біг 800 м (хв., с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25
6	Біг 1000 м (хв., с)	5.45	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.35	4.30	4.25
7	Біг 1500 м (хв., с)	10.30	10.00	9.40	9.20	9.00	8.45	8.30	8.15	8.00	7.45
8	Біг 2000 м (хв., с)	13.40	13.20	13.00	12.40	12.20	12.00	11.40	11.20	11.00	10.40
10	Стрибок у довжину з місця (см)	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200
11	Метання м'яча (м)	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
13	Підйом тулуба в сід (к-ть)	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
14	Віджимання (к-ть)	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19
15	Стрибки через скакалку	30	50	70	80	90	100	110	120	130	140
16	Стрибок в гору (см)	17	20	22	24	26	28	30	32	34	36
17	Гнучкість (см)	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
18	Рівновага (с)	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19	Човников. біг 4x9 м	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
20-21	Волейбол передача м'яча	3	5	7	8	9	10	11	12	13	15

№ впр.	Тестове завдання	Оцінка в балах									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	Волейбол подача м'яча	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	Баскетбол Ведення м'яча (с)	10,8	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4	8,2
24	Баскетбол передача м'яча (с)	22,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
25	Баскетбол кидок в кошик		1		2		3		4		5
26	Баскетбол комплекс. вправа (с)	12,2	11,7	11,2	10,7	10,3	9,9	9,5	9,1	8,7	8,3
27	Футбол ведення м'яча (с)	16,0	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,2
28	Футбол удари по воротам	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Футбол комплекс. вправа (с)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0	7,6
30	Тест Берпі (к-ть)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	Комплекс. вправа на спритність (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0

4.2. Тести і нормативи фізичної підготовленості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (жінки)

№ впр.	Тестове завдання	Оцінка в балах									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Біг 60 м	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
2	Біг 100 м	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
3	Біг на місці	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
4	Біг 500 м (хв., с)	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.06	2.02	1.58	1.55	1.52
5	Біг 800 м (хв., с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25	3.20
6	Біг 1000 м (хв., с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.35	4.30	4.25	4.20
7	Біг 1500 м (хв., с)	10.00	9.40	9.20	9.00	8.45	8.30	8.15	8.00	7.45	7.30
8	Біг 2000 м (хв., с)	13.20	13.00	12.40	12.20	12.00	11.40	11.20	11.00	10.40	10.20
10	Стрибок у довжину з місця (см)	130	140	150	160	170	180	190	195	200	205
11	Метання м'яча (м)	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
13	Підйом тулуба в сід (к-ть)	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
14	Віджимання (к-ть)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
15	Стрибки через скакалку	40	60	70	80	90	100	110	120	130	140
16	Стрибок в гору (см)	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38
17	Гнучкість (см)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
18	Рівновага (с)	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
19	Човников. біг 4х9 м	12,5	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,7	10,4
20-21	Волейбол передача м'яча	3	5	7	8	9	10	11	12	14	16
22	Волейбол подача м'яча	-	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
23	Баскетбол ведення м'яча (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0
24	Баскетбол передача м'яча (с)	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
25	Баскетбол кидок в кошик		1		2		3		4		5
26	Баскетбол комплекс. вправа (с)	11,7	11,2	10,7	10,3	9,9	9,5	9,1	8,7	8,3	8,0
27	Футбол ведення м'яча (с)	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,6	11,2	10,8
28	Футбол удари по воротам	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Футбол комплекс. вправа (с)	11,0	10,5	10,0	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0	7,6	7,2
30	Тест Берпі (к-ть)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
31	Комплекс. вправа на спритність (с)	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8

4.3. Тести і нормативи фізичної підготовленості здобувачів фахової освіти вищої освіти (чоловіки)

№ впр.	Тестове завдання	Оцінка в балах									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Біг 60 м	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
2	Біг 100 м	16,8	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	14,6	16,5	14,3	14,0
3	Біг на місці	74	76	80	84	88	92	96	100	104	108
4	Біг 500 м (хв., с)	2.10	2.05	2.00	1.55	1.50	1.46	1.42	1.38	1.34	1.30
5	Біг 800 м (хв., с)	3.30	3.20	3.15	3.10	3.05	3.00	2.55	2.50	2.46	2.42
6	Біг 1000 м (хв., с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30
8	Біг 2000 м (хв., с)	10.40	10.20	10.00	9.45	9.30	9.15	9.00	8.45	8.30	8.15
5	Біг 3000 м (хв., с)	16.00	15.30	15.00	14.40	14.20	14.00	13.40	13.20	13.00	12.45
10	Стрибок у довжину з місця (см)	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
11	Метання м'яча (м)	25	28	32	35	38	40	42	44	46	48
12	Підтягув. (к-ть)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
13	Підйом тулуба в сід (к-ть)	20	23	26	29	32	35	38	41	44	46
14	Віджиман ня (к-ть)	10	12	15	18	21	24	27	30	32	34
15	Стрибки через скакалку	30	50	70	80	90	100	110	120	130	140
16	Стрибок в гору (см)	20	23	26	29	32	35	38	41	44	47
17	Гнучкість (см)	1	2	3	5	6	8	9	10	11	12
18	Рівновага (с)	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
19	Човников. біг 4x9 м	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,4
20- 21	Волейбол передача м'яча	3	5	7	8	9	10	11	12	13	15
22	Волейбол подача м'яча	-	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
23	Баскетбол ведення м'яча (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,5	7,2
24	Баскетбол передача м'яча (с)	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0
25	Баскетбол кидок в кошик	1	2		3		4		5		6
26	Баскетбол комплекс. вправа (с)	10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6
27	Футбол ведення м'яча (с)	13,5	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,3	10,0
28	Футбол удари по воротам	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Футбол комплекс. вправа (с)	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
30	Тест Берпі (к-ть)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
31	Комплекс. вправа на спритність (с)	9,0	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0

4.4. Тести і нормативи фізичної підготовленості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (чоловіки)

№ впр.	Тестове завдання	Оцінка в балах									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Біг 60 м	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
2	Біг 100 м	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	14,6	16,5	14,3	14,0	13,7
3	Біг на місці	76	80	84	88	92	96	100	104	108	112
4	Біг 500 м (хв., с)	2.05	2.00	1.55	1.50	1.46	1.42	1.38	1.34	1.30	1.26
5	Біг 800 м (хв., с)	3.20	3.15	3.10	3.05	3.00	2.55	2.50	2.46	2.42	2.38
6	Біг 1000 м (хв., с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50	3.45	3.40	3.35	3.30	3.25
8	Біг 2000 м (хв., с)	10.20	10.00	9.45	9.30	9.15	9.00	8.45	8.30	8.15	8.00
9	Біг 3000 м (хв., с)	15.30	15.00	14.40	14.20	14.00	13.40	13.20	13.00	12.45	12.30
10	Стрибок у довжину з місця (см)	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
11	Метання м'яча (м)	28	32	35	38	40	42	44	46	48	50
12	Підтягув. (к-ть)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
13	Підйом тулуба в сід (к-ть)	23	26	29	32	35	38	41	44	46	48
14	Віджимання (к-ть)	12	15	18	21	24	27	30	32	34	36
15	Стрибки через скакалку	40	60	70	80	90	100	110	120	130	140
16	Стрибок в гору (см)	23	26	29	32	35	38	41	44	47	50
17	Гнучкість (см)	1	2	3	5	6	8	9	10	11	12
18	Рівновага (с)	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
19	Човников. біг 4x9 м	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,4	9,2
20-21	Волейбол передача м'яча	3	5	7	8	9	10	11	12	14	16
22	Волейбол подача м'яча	-	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
23	Баскетбол ведення м'яча (с)	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,5	7,2	7,0
24	Баскетбол передача м'яча (с)	19,5	19,0	18,5	18,0	17,6	17,2	16,8	16,4	16,0	15,6
25	Баскетбол кидок в кошик	1	2		3		4		5		6
26	Баскетбол комплекс. вправа (с)	10,2	9,8	9,4	9,0	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6	7,4
27	Футбол ведення м'яча (с)	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,3	10,0	9,7
28	Футбол удари по воротах	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Футбол комплекс. вправа (с)	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
30	Тест Берпі (к-ть)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
31	Комплекс. вправа на спритність (с)	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8

V. ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДІЇ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

5.1 Вплив протиепідемічних заходів на здоров'я і рухову активність студентів

Протиепідемічні заходи, запроваджені в Україні, у зв'язку з поширенням COVID-19 здійснюють негативний вплив на здоров'я і психічний стан людини, через різке зниження фізичної активності. Для дослідження змін, які відбулись під час першої хвилі пандемії COVID-19 викладачами кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології був здійснений моніторинг морфофункціонального стану студентів та проведений порівняльний аналіз показників з попередніми навчальними роками. Було встановлено, що обмеження рухової активності привело до функціональних змін в організмі студентів, зниженню їх працездатності та відновлення організму після фізичного навантаження. Проведені наукові дослідження показали, що через дев'ять місяців карантинних обмежень спостерігалось поступове покращення функціональних показників, що свідчило про адаптацію організму студентів до нових умов обмеження рухової активності. Водночас функціональні показники не змогли досягнути початкового рівня. Порівняльний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дівчат та хлопців засвідчив, що у хлопців процеси адаптації та відновлення рухової активності в умовах карантинних обмежень відбувались швидше. Було встановлено, що частина студентів (12 % - дівчат та 21 % - хлопців) змогли відновити свою фізичну форму. В основному це студенти, що вели активний спосіб життя ще до оголошення пандемії та здійснювали пошук можливості додаткових занять фізичними вправами під час карантинних обмежень. Самостійні заняття в умовах обмежень дозволяють лише підтримувати фізичну форму і частково сприяли подальшому розвитку фізичних можливостей студентів.

Подальший науковий пошук привів до необхідності розробки авторської програми «Шлях до здорового життя» («WAY TO A HEALTHY LIFE»), яка була апробована під час другої хвилі карантинних обмежень викликаних пандемією COVID-19. Характерною особливістю програми «Шлях до здорового життя» було те, що вона ґрунтувалась на використанні сучасних фітнес-технологій, які можна застосовувати в домашніх умовах. Програма відповідала таким вимогам:

- доступність та варіативність;
- можливість вибору змістового модуля відповідно до індивідуальних потреб студента;

- використання онлайн-платформ ZOOM, Google Meet, Viber, Telegram для надання методичної допомоги та здійснення контролю;
- можливість використання засобів побуту (пляшки з водою, стільці, ліжко, килимки тощо) замість стаціонарного спортивного обладнання;
- дотримання заходів безпеки виконання рухів в обмеженому просторі.

Проведений аналіз показників фізичного та морфофункціонального стану студентів експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою засвідчив позитивний вплив авторської програми «Шлях до здорового життя» на організм студентів.

5.2. Модель проведення занять з фізичного виховання під час дії карантинних обмежень COVID-19

Для вирішення проблеми якісної організації занять з фізичного виховання під час дії карантинних обмежень COVID-19 викладачами кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології була розроблена структурно-функціональна модель проведення занять з фізичного виховання за програмою «Шлях до здорового життя». Вона включає п'ять ключових блоків, три змістових модуля та визначає засоби комунікації між викладачем та студентом. Всі структурні елементи педагогічної моделі тісно пов'язані між собою та мають зворотній зв'язок, що дозволяє в будь-якій час вносити зміни в запропоновану програму не порушуючи її цілісність (рис 1).

Структурно-функціональна модель проведення занять з фізичного виховання за програмою «Шлях до здорового життя» була апробована в чотирьох вищих навчальних закладах України та отримала позитивні відгуки.

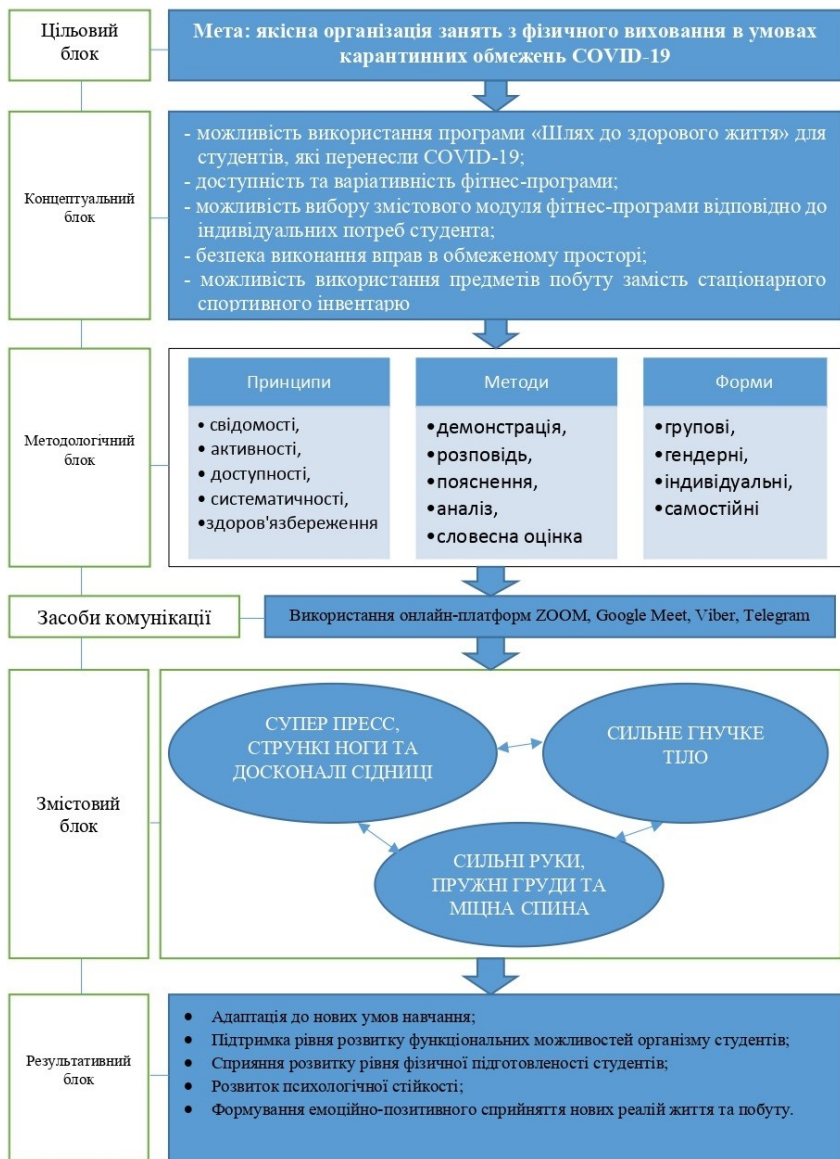


Рис.1 Структурно-функціональна модель проведення занять з фізичного виховання за програмою «Шлях до здорового життя».

5.3 Проведення занять з фізичного виховання під час дистанційного навчання за програмою «Шлях до здорового життя»

Рухова активність – один з головних факторів, що визначають рівень фізичного здоров'я молодих людей. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на стан всього організму – сприяють зміцненню психічного та фізичного здоров'я, формують життєво-необхідні рухові уміння, навички та фізичні якості, культуру здоров'я, підвищують інтерес до занять руховими видами і є обов'язковою складовою повноцінного розвитку людини.

Переважає більшість студентів не розглядають заняття фізичною культурою в період пандемії та дистанційного навчання як необхідну складову їхнього життя. Не розуміють, що саме фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення їхніх життєвих сил. Саме тому навчальний процес з фізичного виховання у даний час має низьку ефективність.

Процес вдосконалення технологій фізичного виховання вимагає пошуку нових, більш раціональних і цікавих форм рухової активності для молоді, впровадження нетрадиційних засобів організації занять на основі розроблених експериментальних програм. Впровадження найбільш привабливих та актуальних для сьогодення фітнес-технологій, які суттєво відрізняються від інших форм ефективністю, всебічним впливом на організм, доступністю для всіх в систему фізкультурної освіти студентства, особливо під час пандемії COVID-19 є одним з основних та актуальних завдань модернізації традиційних технологій викладання фізичної культури.

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально – економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Вибір засобів фітнес тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану.

Відповідно до принципу біологічної доцільності, в фітнес тренуванні навантаження не повинно перевищувати функціональних можливостей організму. Ефективність оздоровчого тренування визначається обсягом навантажень, їх інтенсивністю та характером. В оздоровчому (кондиційному) тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які, за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини.

Програма тренувань за програмою «Шлях до здорового життя» передбачає виконання вправ змішаного типу енергозабезпечення, які направлені на покращення координації рухів, вестибулярної стійкості, сили, витривалості та гнучкості. Особлива увага приділяється формуванню у студентів навичок самостійного виконання вправ програми у домашніх умовах. Програмування фітнес тренувань здійснюється з дотриманням педагогічних принципів і методів навчання з урахуванням індивідуальних медичних протипоказань та спрямована на оздоровчо-розвивальний ефект, якій досягається при виконанні аеробних вправ.

Заняття за програмою «Шлях до здорового життя» мають комплексний характер та містять дві складові: перша – поєднання концентричних рухів з ексцентричними та нейромоторними рухами у різних площинах з додатковими обтяженнями та без них, аеробне навантаження спрямовується на зміцнення серцево-судинної та дихальної системи; друга складова – виконання фізичних вправ, що враховують індивідуальні потреби студентів та включають вправи на розвиток м'язових груп окремих ділянок тіла.

Програма «Шлях до здорового життя» складається з трьох змістових модулів:

✓ Змістовий модуль 1. «Супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці» – включає комплекси вправ з шейпінгу на зміцнення м'язів живота та м'язів ніг і сідниць;

✓ Змістовий модуль 2. «Сильне гнучке тіло» включає комплекси вправ з різновидів фітнесу: бодифлексу, стрейчингу та пілатесу;

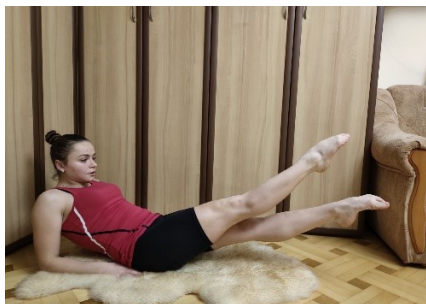
✓ Змістовий модуль 3. «Сильні руки, пружні груди та міцна спина» – включає комплекси вправ з шейпінгу на зміцнення м'язів рук, грудей та спини.

В залежності від рівня індивідуальної фізичної підготовленості, особистих уподобань та прагнень, кожний студент має можливість вільного вибору змістового модулю.

Рекомендовані вправи для прийняття заліків під час дистанційного навчання:

- вправа № 3 Біг на місці;
- вправа № 10 Стрибок в довжину з місця;
- вправа № 13 Підйом тулуба в сід за 1хв.;
- вправа № 14 Віджимання в упорі лежачи;
- вправа № 16 Стрибок угору з місця;
- вправа № 17 Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.
- вправа № 18 Рівновага. «Ластівка». Вправа № 30 Тест Берпі.

5.3.1 Рекомендовані вправи змістового модулю «Супер прес, стрункі ноги та досконалі сідниці»



Скресни рухи ногами з опорою та без опори



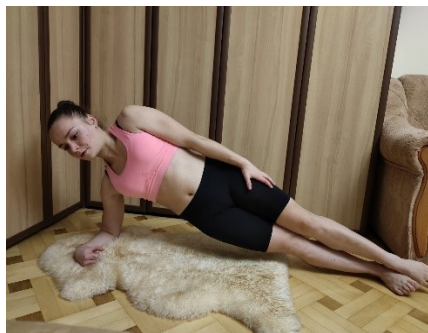
Поперемінний підйом прямих ніг



Випади кроком вперед з обтяженням та без обтяжень



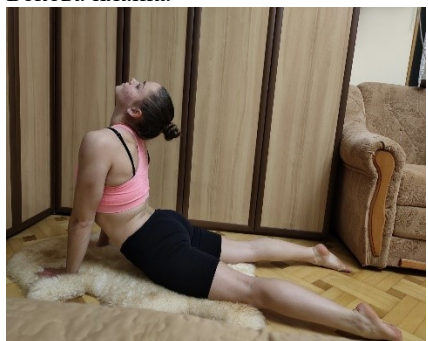
Підйом тазу з різних вихідних положень



Бокова планка



Планка на передпліччі



Вигинання з утриманням положення



Нахил тулуба вперед з обтяженням



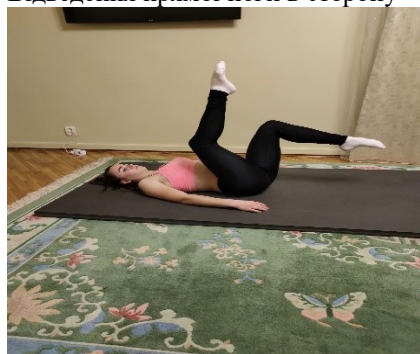
Утримання положення сіду з вагою



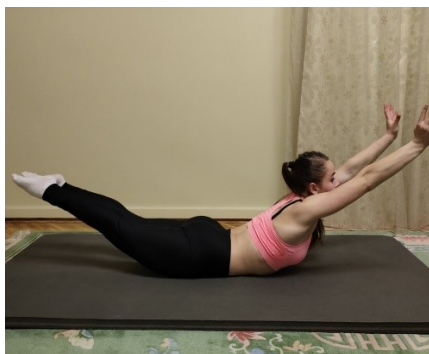
Поперемінне підняття ніг



Відведення прямої ноги в сторону



«Велосипед»



Прогин з підняттям рук та ніг



Підняття ніг з резинкою



Присідання на одній нозі



Відведення ноги в сторону з резинкою



Нахил корпусу вперед з положення лежачи на спині руки за головою

5.3.2 Рекомендовані вправи змістового модулю «Сильне гнучке тіло»



Ходьба на місці



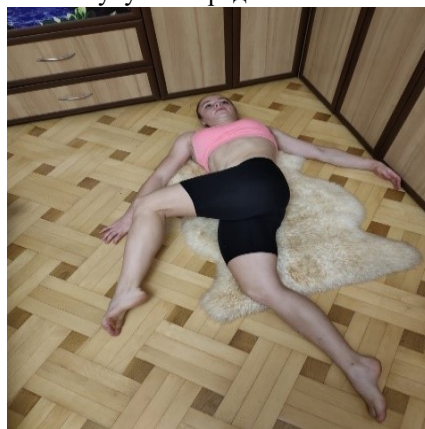
Підстрибування



Нахил тулуба вперед



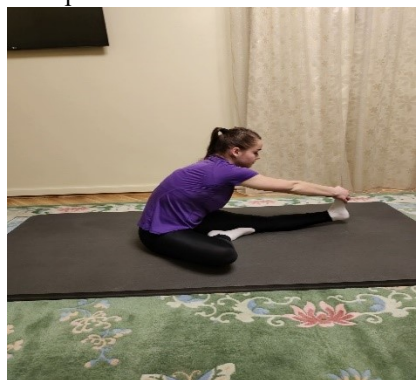
Підйом зігнутої ноги



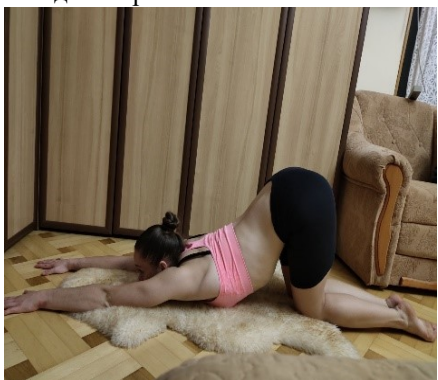
Повороти стегна

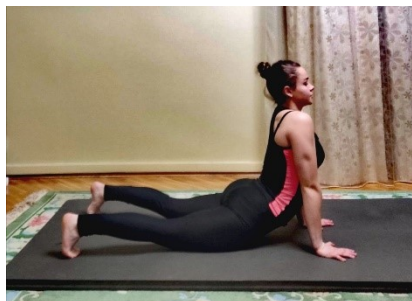


Підйом прямої ноги

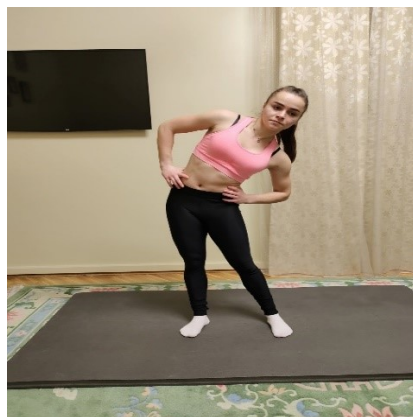
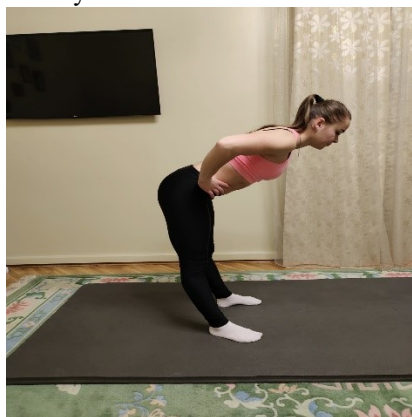


Потягування



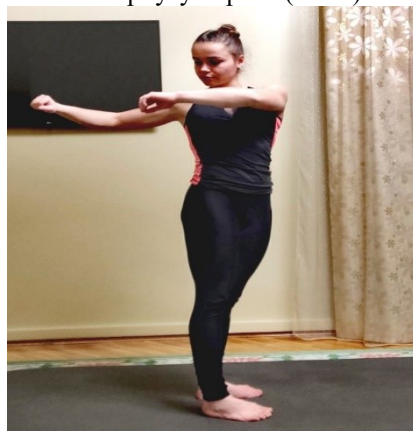
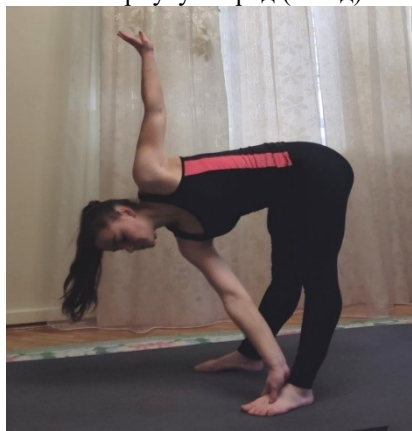


Потягування



Нахили корпусу вперед (назад)

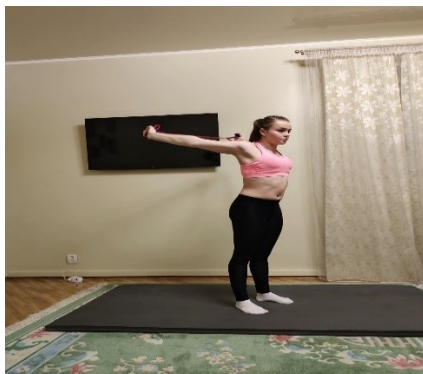
Нахил корпусу вправо (вліво)



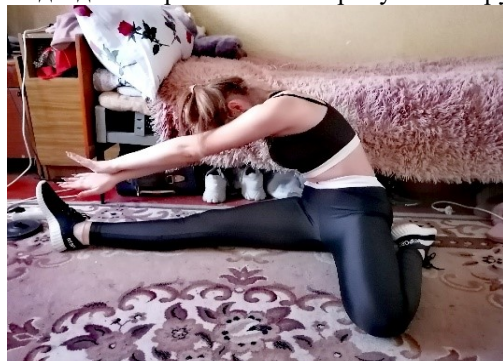
Повороти корпусу



Видведення прямої ноги в сорону



Викрути в плечевому суглобі



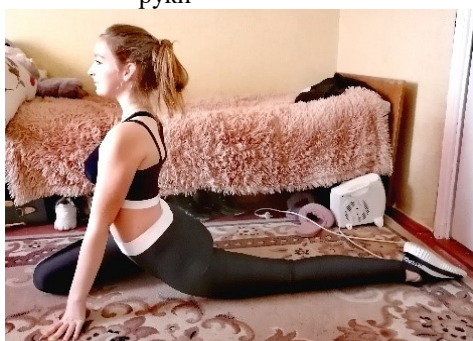
Нахили вперед



Підняття ноги з вдведенням руки



Підйом тазу



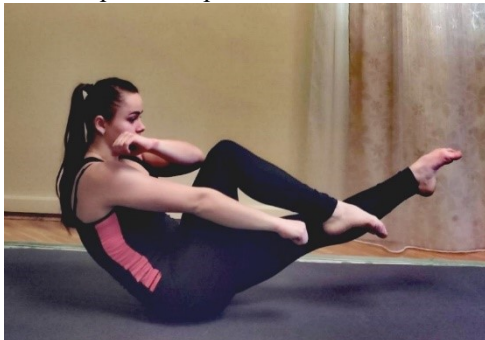
Потягування



Стрибки з хлопками над головою



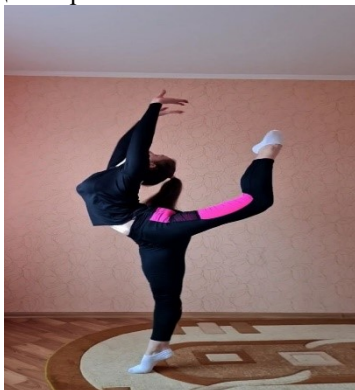
Утримання рівноваги



Стрибки з хлопками під ногою «Велосипед» з торканням ліктями колін



Потягування різними способами



5.3.3 Рекомендовані вправи змістового модулю «Сильні руки, пружні груди та міцна спина»



Віджимання різними способами



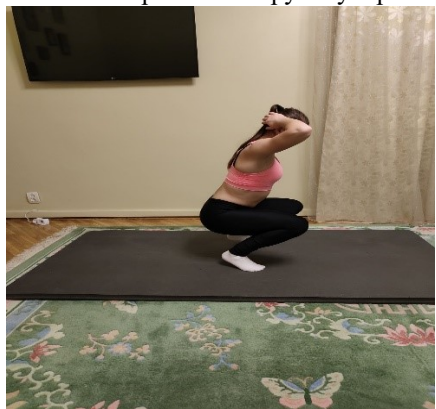
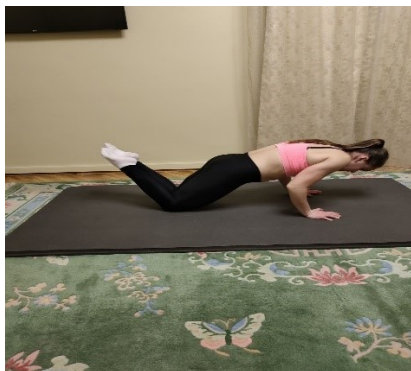
Згинання рук з резинкою



Видведення руки з обтяженням



Згинання та розгинання рук в упорі



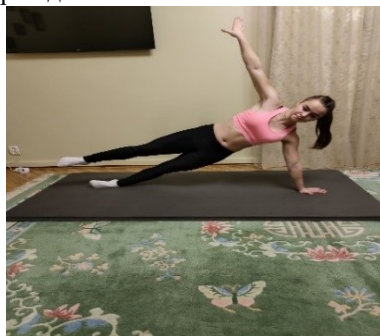
Присідання руки за головою



Присідання з обтяженням



Планка з підняттям руки та ноги



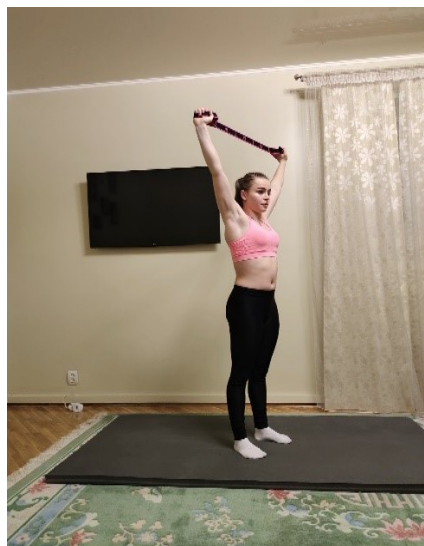
Бокова планка з видведенням руки



Утримання положення сидячи стопи назовні



Згинання та розгинання рук в локтевому суглобі з обтяженням



Вправи з резинкою



Повороти тулуба з обтяженням

IV. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

6.1 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 загально розвивальні 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.

6.2 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, оздоровчу та профілактичну спрямованість за допомогою використання засобів фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять має яскраво виражений оздоровчий та 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 процеси відновлювання студентів.

У підготовчій частині заняття викладач організовує студентів, пояснює завдання, повідомляє теоретичні відомості. Під час проведення розминки проводяться шиккування й перешиккування, ходьба, стройові, дихальні, загально розвивальні вправи, ходьба з різним положенням рук, танцювальні та підготовчі вправи. Доцільно чергувати спеціальні дихальні вправи зі звичайними. Загально розвивальні вправи виконують спочатку в повільному, а потім у середньому темпі. Кожна вправа повторюється 4–8 разів. Загально розвивальні 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 легень, 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 загально розвивальних 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 ураховує 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 загально розвивального 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 гімнастичних приладах.	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.	Загально зміцнювальні 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	<ul style="list-style-type: none"> – вправи в парах; – тривалий біг у швидкому темпі; – тривалі вправи в положенні стоячи; – вправи, пов'язані з переносом ваги; – стрибки з великою кількістю повторень. 	біг помірної інтенсивності з переходом на ходьбу (змішане пересування) без урахування часу; вправи в положенні сидячи та лежачи; стрибки із зменшенням кількості повторень або їхня заміна ходьбою на місці.
Захворювання опорно-рухового апарату, зокрема дефекти постави.	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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.	<ul style="list-style-type: none"> – стрибки та підскоки; – тривалі вправи в положенні стоячи; – вправи з переносом ваги; – тривалий біг; – вправи в положенні упору та з різким напруженням черевного пресу. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 легень, 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 спричиняють 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 посильної поза навчальної роботи з фізичної культури: участі в

масових фізкультурних виступах, святах, екскурсіях, суддівстві спортивних змагань тощо.

До студентів спеціальних медичних груп висувають 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.

6.3 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 загально розвивальних 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.

Література

1. Ареф'єв, В. Г. (2010). Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 268 с.
2. Воловик, Н. (2010). Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. КИЇВ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 240 с.
3. Гребінка, Г.Я., Куспиш, О.В., Кубрак, Я.Д., Рожко, О.І. (2020). Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 3(123). С. 33–37.
4. Грибан, Г.П. (2018). Фізичне виховання в здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий журнал Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 4, 43–46.
5. Довгань, Н.Ю. (2020). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія, Університет ДФС України. Ірпінь, 328 с.
6. Жамардій, В.О. (2016). Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка : зб. наук. праць. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. Вип. 139, Т. 2. С. 59–62.
7. Інноваційні технології фізичного виховання студентів (2018). Навч. посібник: за заг. ред. Вихляєва Ю.М. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 543 с.
8. Король, О., Хрипач, А., Осінчук, В., & Фестрига, С. (2021). Фізичне виховання студентів в умовах карантину: можливості та виклики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (20), 42–46. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-20.42-46>
9. Корягін, В. М. (2013). Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Львів : Вид - во Львів. політехніки, 488 с.
10. Мозолєв, О.М. (2018). Перспективні шляхи вдосконалення процесу управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Випуск 3К (97)18, С. 351–354.
11. Мозолєв, О.М. (2018). Управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту в Україні: європейський вимір. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*, Вип. 5. С. 124–130.

12. Мозолев, О. (2018). Теоретичні засади імплементації європейського досвіду управління розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Молодь і ринок*, № 162, С. 23–27.

13. Мозолев, О.М. (2021). Критерії розвитку якості освіти у сфері туризму, фізичної культури і спорту. *Multidisciplinary academic research and innovation. Abstracts of XXVII International Scientific and Practical Conference*. Amsterdam, Netherlands. 2021. pp. 453-458. URL: <https://isg-konf.com>. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXVII

14. Мозолев О., Хмара М., Коханська С. (2018). Організаційно-методичні засади проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. Актуальні проблеми інклюзивної освіти в Україні: теорія і практика: збірник наукових праць за матеріалами всеукраїнського науково-практичного семінару. Хмельницький : ХГПА, Вип. 2. С. 109–119.

15. Мозолев, О., & Хмара, М. (2019). Компаративний аналіз ефективності польської та української базових програм навчання з фізичної культури учнів основної школи. *Педагогічний дискурс*, 27, 7–17. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2019.27.01>

16. Оліярник, В., Світлик, В., Булатов, О., & Боровик, Ю. (2021). Організація освітнього процесу із фізичного виховання під час карантину: проблеми і перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5 (136), 76-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).17)

17. 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.

18. 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>

19. 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>

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=1148%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 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>

26. 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/>

27. 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>

28. 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>

29.Сергієнко В. М. (2015). Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія Суми : Сумський державний університет, 392 с.

30.Тулайдан В.Г. (2020). Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 139 с.

31. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. (2018). Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 125 с.

32. Школа, О.М., & Штонда, С.А. (2015). Вплив рухової активності на здоровий спосіб життя студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3 (2), С. 372-374.

33. Griban, G., Nosko, M., Nosko, Yu., Zhlobo, T., Sirenko, R., Semeniv, B., Dikhtiarenko, Z., Zamrozevuch-Shadrina, S., Khatko, A., Rybchych, I., Mozolev, O. (2021). Female Students' Motor Skills Development by Means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1324 - 1343. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090629>

34. Griban, G., Skoruy, O., Pantielieiev, K., Brytan, Y., Tymchyk, M., Kharchenko, N., Skyrda, T., Halimov, A., Shorobura, I., Mozolev, O. (2020). Influence of Physical Education Classes on the Level of Health and Fitness Competencies of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology* www.ijaep.com VOL. 9 (12) pp. 107-118. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>

35. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliexsieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 5, pp. 833 - 840, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501>

36. Koryahin, V., Blavt, O., Vanivska O., Stadnyk V. (2020). Potential of new technologies in providing efficiency of pedagogical control in physical education. *Theory and Methods of the Physical Education*. № 20(1). P. 25–31 <https://doi.org/10.217309/tmfv.2020.1.04>

37. Mozolev, O. (2021). Monitoring of the physical health state among 16-17-year-old female students. *Balt J Health Phys Activ*, 13(3), 47-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.3.06>

38. Mozolev, O. (2018). Pedagogical Projecting of the Model of a Future Specialist. *Pedagogical Discourse*, 24, 82–87. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2018.24.12>
39. Mozolev, O., Bloschchynskiy, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. (2019). Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 19 (Supplement issue 3), pp. 917 – 924 <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132>
40. Mozolev O, Bloschchynskiy I, Prontenko K, Zdanevych L, Kruty K, Popovych O, Pisotska L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Human Movement*. 2021; 22(1): 55–63; doi: <https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465>
41. Mozolev, O., Chudyk, A., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Kupchyshyna, V., Datskov, A., Gorbenko, A. (2021). Formation of Physical Readiness of Cadets for Professional Activity under the Conditions of Quarantine. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 973 - 980. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090519>
42. Mozolev, O., Kravchuk, L., Ostrovska, N., Nahorna, O., Polishchuk, O., & Khmara, M. (2020). Checking the effectiveness of the method of conducting physical education classes with 17-19 -year-old female students of special medical group. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 Issue 2, pp. 870 – 876 <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02124>
43. Mozolev, O., Polishchuk O., Kravchuk, L, Tatarin, O., Zharovska, O., Kazymir, V. (2020). Results of monitoring the physical health of female students in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol 20 Issue 6, Art # 445 pp. 3280 – 3287 <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s6445>
44. Mozolev, O., Polishchuk, O., Shorobura, I., Miroshnichenko, V., Tushko, K., Voloshyn, V., Tomkiv, I., Binkovskiy, O., Motor Activity and Physical Abilities of Students in the Conditions of Restrictions of COVID-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, Vol. 9, No. 3, pp. 428 - 435, 2021. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090306>
45. Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrymenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzynskiy, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>

Навчально-методичне видання

Мозолев Олександр Михайлович

**ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Навчально-методичний посібник
Відповідальний редактор – В. Очеретний
Комп'ютерне верстання – О Загомула

Формат 60x84 1/16
Ум. друк. арк. 6,1
Наклад 150. Зам № 2/2022.

Видано та виготовлено: Видавець ФОП Цюпак А. А.
м. Хмельницький, вул. Ломоносова, 17, тел. 0673932668.
Свідоцтво про держреєстрацію видавців, виготівників та розповсюджувачів
видавничої продукції Серія ХЦ №019 від 25.02.2002.

