

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЗ
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

Кафедра спортивних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*для освітнього ступеня «Бакалавр»
усі спеціальності університету*

Загальна інформація

Назва курсу: «Фізичне виховання»

Резюме викладача:

ГАЙДУК НАТАЛІЯ ОЛЕКСІЇВНА

*Старший викладач кафедри спортивних дисциплін
ЛНУ імені Тараса Шевченка.*

Інформація для підтримання зв'язку з викладачем:

e-mail: gajduknatala76@gmail.com;

тел.: +380501317442



АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Життя вимагає від сучасних студентів, щоб вони дбали про своє фізичне вдосконалення, набували знань у сфері гігієни та медичної допомоги, дотримувалися здорового способу життя, самостійно займалися фізичними вправами. Фізична культура є однією з найважливіших ланок у системі підготовки майбутніх спеціалістів.

Освітній компонент "Фізичне виховання» входить до циклу загальноосвітніх дисциплін, викладається в 1–2 семестрах, базується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", "Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація", Концепції фізичного виховання в системі освіти України і постанови Кабінету Міністрів України "Про порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України", які затверджені Міністерством освіти і науки України.

МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ **(в термінах результату навчання й компетенції).**

Мета фізичного виховання у закладі вищої освіти – формування всебічно розвинутих особистостей, підготовка їх до високопродуктивної праці за обраним фахом, до захисту Батьківщини, здатність використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, дати знання з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухомої діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності, виконання відомчих нормативів професійно прикладної психофізичної підготовленості.

Здійснення фізичного виховання у вузі ґрунтується на загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, загально педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу:

- загально методичних: свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності;

- специфічних принципів фізичного виховання: безперервності, систематичного чергування навантаження і відпочинку, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних, спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів. Забороняється застосування засобів і методів пов'язаних з ризиком для життя тих, хто займається, а також формування культу насильства і жорстокості.

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечуються за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців рівня (бакалавр) і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, стану здоров'я.

Навчальний матеріал фізичного виховання реалізується через розділи робочої навчальної програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

Очікувані результати навчання:

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

- Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

- Здатність вміти користуватись загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою;

- Здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання, застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

Вивчення освітнього компонента забезпечує формування ряду загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей:

ЗК 13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Успішне засвоєння змісту освітнього компонента дає можливість отримати такі програмні результати навчання:

ПР 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Зміст дисципліни

№	Тематика та їхня структура	денна форма навчання				
					Практич. заняття	
1.1.	Теоретична підготовка	2				2
1.2	Методична підготовка	2				2
1.3.	Фізична підготовка:	90		60		22
	– гімнастика					
	– легка атлетика					
	– спортивні ігри					
	– рухливі ігри					
	– туризм					
	Інструкторська практика	2				2
	Професійно-прикладна підготовка	2				2
	загальна кількість годин	90		60		30

Рекомендована література

Основна навчальна література:

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.
2. Булкіна Н.П., Бабич В.І. Теоретична підготовка студентів з дисципліни «Фізичне виховання» (модульний курс) : навчальний посібник. Луганськ, 2010. 197 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
4. Горащук В.П. Валеологія : підручник для 10–11-х класів середньої загальноосвітньої шк. К. : Генеза, 1998. 144 с.
5. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2013. 249 с. URL : <https://bit.ly/3jMF2Da>.
6. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : підручник. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2013. 288 с. URL : <https://bit.ly/2OtZWeK>.
7. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / О.Д. Дубогай та ін. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.
8. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів на тему «Оздоровче тренування»/укладачі: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Р.М. Стасюк, ст.викладач О. Лисенко, С. О. Корж. Суми : СДУ, 2013. 47 с.
9. Пилипей Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 89 с. URL : <https://bit.ly/3rMuruO>.

Додаткова навчальна література:

1. Амосов Н.М., Мурахов І.В. Сердце и физические упражнения. К. : Здоров'я, 1985. 80 с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры К. : Здоров'я, 1987. 134 с.
3. Булкіна Н.П., Ярошенко П.В. Методичний посібник по використанню дидактичного матеріалу на заняттях фізичної культури в спеціальній та підготовчій групах. ЛНПУ імені Тараса Шевченка Луганськ, 2004. 48 с.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. М. : Просвещение, 1986. 176 с.

5. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов. М. : Флинта: Наука, 2002. 416 с.
6. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие. М. : Высш. шк., 1989. 159 с.
7. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика : навчальний посібник. К. : ІСДО, 1994. 100 с.
8. Главные инструменты обретения здоровья. СПб. : «Издательство «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. 352 с.
9. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М. : Физкультура и спорт, 1987. 107 с.
10. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. Луцьк : Надстир'я, 1993. 284 с.
11. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К. : Здоров'я, 1988. 160 с.
12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Вінниця, 1995. Ч. I. 123 с.
13. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. М. : Профиздат, 1987. 256 с.
14. Лечебная физическая культура : учеб. для институтов физ.культ / под ред. С.И. Попова. М. : Физкультура и спорт, 1988. 271 с.
15. Макаров В.А. Физиология закаливания. М. : Знание, 1984. 96 с.
16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-н/Д. : Феникс, 2002. 384 с.
17. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособие для студентов педвузов учащихся педучилищ / под ред. А.Н. Матвеева, С.Б. Мельникова. М. : Просвещение, 1991. 191 с.
18. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / О.Д. Дубогай, А.М. Тучак, С.Д. Костікова, А.О. Єфімов. Луцьк, 1997. 198 с.
19. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Киев : Олимпийская литература, 1997. 384 с.
20. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : учебное пособие / Р.А. Белов та ін. К. : Вища школа, 1988. 208 с.
21. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. «Физ. культура» Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. ; под ред. Б.А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.
22. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физ. культуры / под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т 1. М. :

«Физкультура и спорт», 1976. 267 с.

23. Ткач П.М Фізичне виховання ВУЗу : навчальний посібник. Кн. І. Луцьк : «Надстир'я», 1996. 178 с.

24. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учебное пособие / под ред. Э.Г. Булич. М. : Выс. шк., 1986. 255 с.

25. Фізичне виховання : навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. К., 2003 65 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://www.tmfv.org> – Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту.

2. <https://tmfv.com.ua/journal/index> – Журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

3. <http://sportmon.org> – Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України.

4. <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua> – Інформаційно-методичний сайт з фізичного виховання.

5. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis> – Журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт».

Інформаційні ресурси

1. <http://do.luguniv.edu.ua>

2. <http://refsmarket.com.ua>

ДЛЯ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ ГРУПИ

1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

2.МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм).

2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

4. Основи методики побудови визначеної форми занять і системами фізичних вправ.

5. Основи методики загартовування.

3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, активне загартовування тощо.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Поточний контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно технічної підготовленості і психофізичної готовності до професійної діяльності.

ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Теоретична підготовка

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.
2. Основи загальнооздоровчого тренування.
3. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
4. Основи лікувального харчування.
5. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

Методична підготовка

- 1.Методика загальнооздоровчого тренування.
- 2.Методика усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання.
- 3.Особливості методики загальної і професійно прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.
- 4.Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

Фізична підготовка

Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення в стані здоров'я.

Поточний контроль

Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Теоретична підготовка

№ з/п	Назва теми
1.	Оздоровчі технології, що впливають на фізичний аспект здоров'я
2.	Гігієнічні основи заняття фізичною культурою і спортом
3.	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення
4.	Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання
5.	Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами
6.	Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість)
7.	Основи методики загартовування
8.	Чинники та мотивація студентської молоді до здорового способу життя.
9.	Особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ.
10.	Поняття, мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів.
11.	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.
12.	Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей та їх вплив на організм студента
13.	Загальна характеристика фізичних якостей студентів та методики їх удосконалення
14.	Рухлива активність і здоров'я студентів.
15.	Гнучкість і методика її розвитку
16.	Рухова витривалість і методика її розвитку
17.	Методика розвитку силових здібностей.
18.	Розвиток координаційних здібностей людини.

Методична підготовка

1. Скласти комплекс різновидів ходьби.
2. Скласти комплекс різновидів бігу.
3. Скласти комплекс вправ на місці (22-24 вправи).
4. Скласти комплекс вправ в русі (12-16 вправ).
5. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (15-20 вправ).
6. Скласти комплекс фізкультпаузи (10-15 вправ).

7. Скласти комплекс фізкультхвилини (10-12 вправ).
8. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з легкої атлетики (біг на середні дистанції, кросовий біг, стрибки у довжину з місця, човниковий біг і т.п.).
9. Скласти комплекс вправ з волейболу.
10. Скласти комплекс вправ з баскетболу.
11. Скласти комплекс вправ з тенісу.
12. Скласти комплекс вправ з плавання.
13. Скласти комплекс вправ з загальної фізичної підготовки.
14. Скласти комплекс вправ з аеробіки.
15. Скласти комплекс заключної частини заняття з легкої атлетики.
16. Скласти комплекс заключної частини заняття з волейболу.
17. Скласти комплекс заключної частини заняття з баскетболу.
18. Скласти комплекс заключної частини заняття з тенісу.
19. Скласти комплекс заключної частини заняття з плавання.
20. Скласти комплекс заключної частини заняття з ЗФП.
21. Скласти комплекс заключної частини заняття з аеробіки.
22. Скласти комплекс фізкультпаузи для учнів молодших класів.

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів

(для основної і підготовчої медичних груп)

№	Вправи	Обсяг
ЧОЛОВІКИ		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км) або прискорена ходьба (км)	15-17 22-24 21-35
2.	Підтягування на перекладині (кіль-сть разів)	70-85
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кіль-сть разів)	210-220
4.	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах закріплені (кіль-сть разів)	140-160
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи(кіль-сть разів)	70-105
6.	З основної стійки нахили тулуба вперед із 126 прямими ногами (кіль-сть разів)	

ЖІНКИ		
1.	Оздоровчий біг(км) або ходьба на лижах (км) або прискорена ходьба (км)	12-14 16-18 20-21
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кіль-сть разів)	120-140
3.	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (кіль-сть разів)	85-95
4.	Стрибки на місці зі скакалкою (кіль-сть разів).	350-600
5.	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах закріплені (кіль-сть разів)	100-120
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи(кіль-сть разів)	70-105
7.	З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кіль-сть разів)	126

Форма контролю: *Диференційний залік.*

Критерії оцінювання (у %).

Розподіл балів, які отримують студенти

Максимальна кількість балів по

кожному з видів підготовки окремо

№	Вид підготовки	Кількість балів
1	Теоретична підготовка	18
3	Методична підготовка	22
4	Фізична підготовка	60
	Усього	100

Критерії оцінювання теоретичної підготовки студентів

Відповідно до вимог перевірки теоретичної підготовленості студентів згідно отриманого білету ставиться два запитання.

16-18 балів отримує студент, який виявляє глибокі знання відповідно поставлених питань, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань в його професійній підготовці; вміє вільно користуватися методичною літературою, грамотно й логічно висловлювати свої думки. При відповіді не допускаються помилки.

13-15 балів студент отримує у разі якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і практичного матеріалу із включених до диференційованого заліку питань. Спостерігається уміння працювати з навчально-методичною літературою, але при відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

10-12 балів оцінюється відповідь, в якій студент виявляє теоретичні та практичні знання на рівні репродуктивного відтворення, може використовувати знання при розв'язуванні професійних завдань, здатний моделювати педагогічні ситуації й уміти їх вирішувати без ґрунтового аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладу матеріалу.

0-9 балів отримує студент, який при відповіді показує надто поверхові знання, допускає значні помилки, або дуже погано орієнтується у зазначених питаннях. Максимальна кількість за теоретичну підготовку – 18 балів.

Перелік питань для білетів диференційного заліку теоретичної підготовки з фізичного виховання

1. Система фізичного виховання (основні питання). Фізичне виховання у ВНЗ.
2. Соціальне значення фізичної культури та спорту.
3. Фізичне виховання невід'ємна частина навчання і виховання у системі освіти України.
4. Організаційна структура фізкультурного руху, державні і суспільні органи керівництва.
5. Програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" і державні тести, і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
6. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота у ВНЗ. Діяльність спортивного клубу.
7. Рухова активність, як важливий фактор взаємодії організму з навколишнім середовищем.
8. Зміни, які проходять, в організмі людини при систематичних заняття фізичними вправами та спортом.
9. Основи гігієни та її задачі.
10. Особиста гігієна сну, гігієна тіла.
11. Рациональне харчування та фізичні вправи важливий фактор укріплення здоров'я.
12. Гігієнічні основи загартування.
13. Особливості організації праці та життєдіяльності студента.
14. Ранкова гігієнічна гімнастика.
15. Заняття у оздоровчих клубах та спортивних секціях.
16. Зміст, форми і основи методики самостійних занять.
17. Пульсовий режим і дозування фізичного навантаження при заняттях фізичними вправами.
18. Контроль за ефективністю занять, фізичним розвитком і становищем функціональних систем.

19. Розподіл студентів по навчальним відділенням ЛФК.
20. Коротка історія фізичної культури та спорту на Україні.
21. Принцип складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
22. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
23. Виконати команди при побудуванні, розрахунку, повороти на місці.
24. Скласти комплекс фізкультурної хвилини.
25. Скласти комплекс фізкультурної паузи.
26. Використання засобів фізичної культури та спорту дня підвищення розумової працездатності та успішності студентів,
27. Фактори визначаючи здоровий спосіб життя.
28. Загартування повітрям водою та сонцем.
29. Заняття фізкультурою та спортом, як фактор підвищення стійкості організму людини до різних захворювань, перегріву, охолодження, гіпоксії.
30. Заняття фізкультурою та спортом, як фактор підвищення стійкості організму людини до розумового перенапруження, стресу.
31. Коротка історія сучасних Олімпійських ігор.
32. Зміни, які виникають в організмі людини при систематичних заняттях фізичними вправами та спортом.
33. Рухова активність, як фактор взаємодії організму людини з навколишнім середовищем
34. Фізичне виховання студентів : цілі, задачі.
35. Основні поняття системи фізичного виховання: "фізичний розпиток", "спорт".
36. Основні поняття системи фізичного виховання: "фізичне виховання"
37. Основні поняття системи фізичного виховання: "фізичне вдосконалення"
38. Форми фізичного виховання.
39. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
40. Роль та місце спорту в житті людини і суспільстві.
41. Основні поняття системи фізичного виховання: „ фізична культура".
42. Мета і завдання фізичного виховання у ВНЗ. Основні поняття.
43. Здоровий образ життя.
44. Спорт у системі фізичного виховання.
45. Основні фізичні якості.
46. Спільність педагогічного, лікарського, наукового контролю та самоконтролю.
47. Самоконтроль займаючихся фізкультурою та спортом, його значення.
48. Форми професійно - педагогічно фізичної підготовки у ВНЗ.
49. Методика підбору засобів професійно-педагогічної фізичної підготовки студентів.
50. Скласти та провести комплекс ранкової гімнастики.
51. Методика проведення фізкультурної паузи та фізкультурної хвилини.

- 52.Методика підбору рухливих ігор дня розвитку фізичних якостей.
- 53.Методика проведення рухливих ігор дня школярів.
- 54.Гімнастика у системі фізичного виховання
- 55.Легка атлетика у системі фізичною виховання.
- 56.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.
- 57.Задачі, організація та зміст лікарського контролю.
- 58.Оцінка стану здоров'я і фізичного розвитку.
- 59.Об'єктивні та суб'єктивні дані самоконтролю.
- 60.Вплив фізичних вправ на ЧСС. Методика вимірювання ЧСС.
- 61.Основи фізичного виховання в сім'ї.
- 62.Комплекс вправ для розвитку силових якостей.
- 63.Правила проведення змагань з державних тестів.
- 64.Організація та проведення рухливих ігор на воді.
- 65.Плавання у системі фізичного виховання. Види плавання.
- 66.Спортивні ігри у системі фізичного виховання.
67. Основи психогігієни.

Критерії оцінювання методичної підготовки студентів

Для перевірки методичних знань і умінь студентів пропонується виконання чотирьох завдань.

- 1.Уміти провести з групами студентів ранкову гігієнічну гімнастику (10-12 вправ).
- 2.Уміти провести вступну частину заняття (10-15 вправ).
3. Знати правила змагань з одного виду спорту (волейболу, баскетболу, міні-футболу, настільного тенісу, легкої атлетики, плавання).
- 4.Уміти провести з групами студентів рухливу гру.
5. Три питання за вибором студента з методичної підготовки.

20-22 бали отримує студент який виконує завдання без помилок,

17-19 балів отримує студент, якщо при відповіді він допускає до двох помилок в завданнях;

14-16 балів отримує студент, якщо при відповіді допускає три помилки; 0-13 балів отримує студент, який виконує завдання і допускає більш чотирьох помилок.

Максимальна кількість за методичну підготовку - 22 бали.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Біг 2000 та 3000 м

Прес

Гнучкість

Човниковий біг

Силова підготовка:

- підтягування

- віджимання від підлоги (жінки)

Максимальна кількість балів з фізичної підготовки – 60

Біг на 2000 та 3000 метрів оцінюється з коефіцієнтом 2

Бали	Жінки					Чоловіки					
	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2	
Вид випроб.											
Рівномірний біг 2000	10.30	11.15	11.50	12.30	13.00	–	–	–	–	–	
Рівномірний біг: 3000 м	–	–	–	–	–	13.00	13.30	14.20	15.30	16.00	
Підтягування на перекладині	разів	–	–	–	–	14	12	11	10	8	
Віджимання від підлоги	разів	25	21	18	15	10	–	–	–	–	
Човниковий біг 4x9	сек	10.4	10.8	11.3	11.6	12.0	9.0.	9.6.	10.0	10.4	10.8
Піднімання тулуба в сід:	60 сек	47	42	40	34	28	–	–	–	–	
Піднімання тулуба в сід:	30 сек	–	–	–	–	–	32	28	26	24	22
Нахили тулуба вперед з положення сидячи	см	20	18	16	9	6	13	11	9	6	4
Бали											
60-50	високий					відмінно					
49-37	достатній					добре					
36-25	середній					задовільно					
24 та менше	низький					незадовільно					

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.

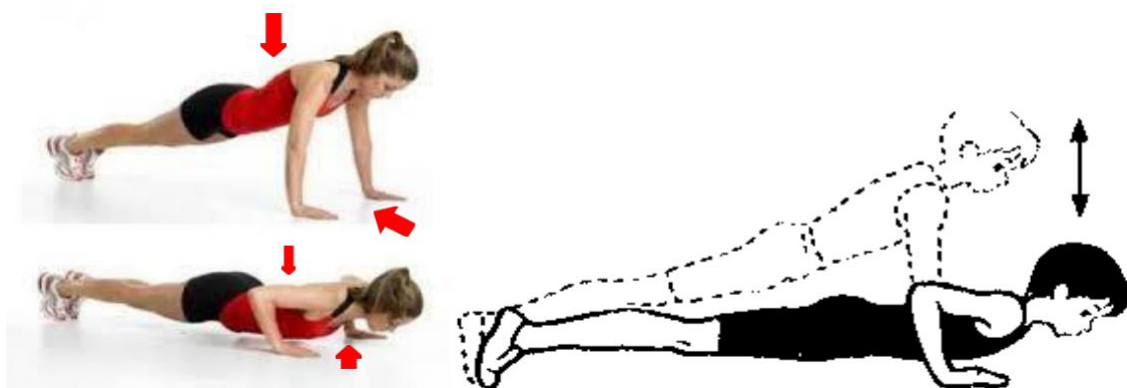
ВП - вихідного положення

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого *вихідного положення* (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

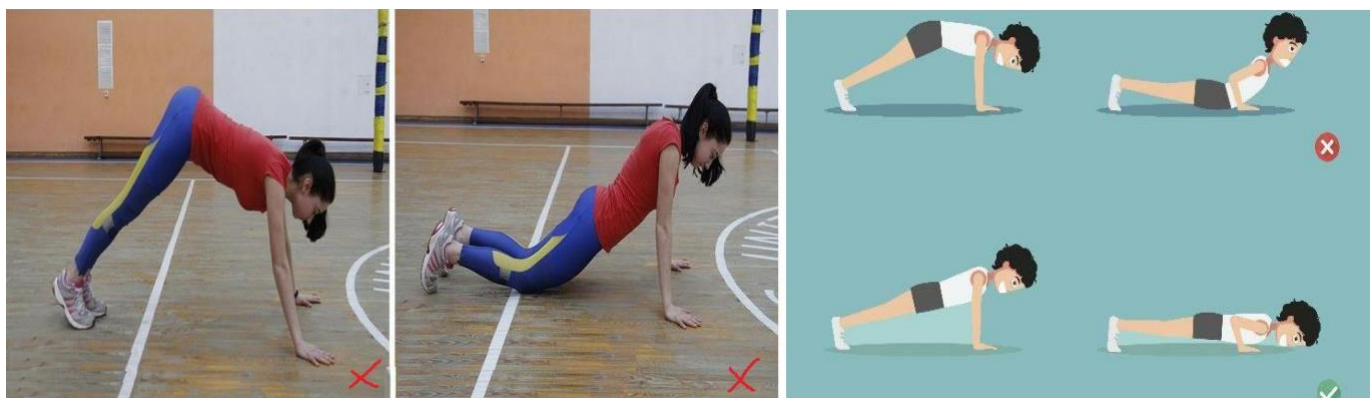
Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.



Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії "плечі - тулуб - ноги";
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.



Результат:

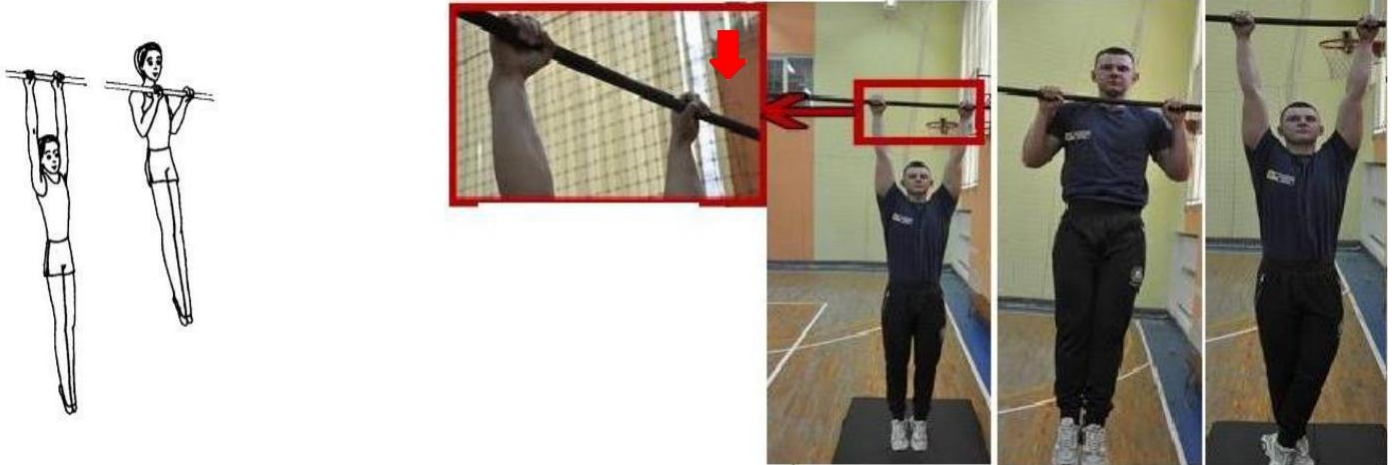
№ з/п	Найменування вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1.	Віджимання від підлоги разів	ч	-	-	-	-	-
		ж	25	21	18	15	10

Підтягування на перекладині

Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою "Можна!" учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).



Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Забороняється:



відводити ноги назад у вихідне положення

виконувати махові та ривкові рухи тулубом та

згинати ноги у колінах

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

Результат: кількість правильно виконаних разів висвітлено у таблиці.

№ з/п	Найменування вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1	Підтягування на (кількість разів)	ч	14	12	11	10	8
		ж	-	-	-	-	-

Піднімання тулуба в сід .

Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в "замок", лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.



Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

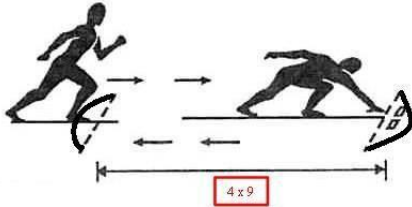
- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мати;
- пальці розімкнуті із "замка";
- зміщення таза.

Результат: кількість правильно виконаних разів висвітлено у таблиці.

№ з/п	Найменування вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1.	Піднімання тулуба в сід: 30 сек 60 сек	ч	32	28	26	24	22
		ж	47	42	40	34	28

Човниковий біг 4 х 9 м.

Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 см) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 х 5 см). Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька.



Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою "Руш!" (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

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

Спроба не зараховується у разі:

- якщо кубик не поклали в півколо, а кинули;
- якщо кубик покладено не у півколо.

Вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. Час визначається з точністю до десятої частки секунди.

Результат: Час в секундах від старту до моменту, коли учасник перетнув фініш після про бігання 4 відрізка висвітлено у таблиці.

Найменування вправи	Стать	Бали				
		10	8	6	4	2
Човниковий біг 4х9 сек	ч	9.0	9.6	10.0	10.4	10.8
	ж	10.4	10.8.	11.3	11.6	12.0

Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою "Можна!" виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.



Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком "+", нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком "-".



Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с

№ з/п	Найменування вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1.	Нахили тулуба вперед з положення сидячи см	ч	13	11	9	6	4
		ж	20	18	16	9	6

РІВНОМІРНИЙ БІГ.

Біг на середні та довгі дистанції (2000 м, 3000 м, 12-хвилинний біг) проводиться на біговій доріжці стадіону або на будь-якій рівній місцевості. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.



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

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з відмашкою прапорцем. Час кожного учасника фіксується окремо.

Результат:

№ з/п	Найменування вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1.	Рівномірний біг: 3000 м хв 2000м хв	ч	13.00	13.30	14.20	15.30	16.00
		ж	10.30	11.15	11.50	12.30	13.00