### МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

### ЗАПОРІЗЬКІЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Д. В. Ванюк**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Робочий зошит

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

всіх спеціальностей

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол № від

**Запоріжжя**

**2021**

### МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

### ЗАПОРІЗЬКІЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Д. В. Ванюк**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Робочий зошит

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

всіх спеціальностей

(прізвище)

(ім’я)

# \_

(по батькові)

(факультет) (група)

(група здоров’я)

(досвід занять у спортивних секціях (який, скільки років))

**Запоріжжя**

**2021**

УДК : 796(076)

В 177

Ванюк Д. В. Фізичне виховання : робочий зошит для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. 60 с.

Видання розроблене відповідно до робочої програми та спрямоване на закріплення студентами теоретичного матеріалу актуалізацію знань і виконання практичних завдань з дисципліни «Фізичне виховання». Виконання студентами 27 завдань передбачене безпосередньо на сторінках робочого зошита.

Структурно видання включає також тести для самоконтролю рівня засвоєння теоретичних положень курсу, тематику рефератів, перелік і опис основних контрольних нормативів. Навчальна інформація доповнена необхідною кількістю ілюстрацій.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей.

Рецензент

*А. В. Сватьєв,* д-р пед. наук, проф.,завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

*А. В. Сватьєв,* д-р пед. наук, проф.,завідувач кафедри фізичної культури і спорту

**ЗМІСТ**

Вступ 5

Вимоги техніки безпеки під час занять із фізичного виховання 7

Завдання № 1 7

Група здоров’я (медичні групи) 7

Завдання № 2 9

Типи статури 9

Завдання № 3 10

Завдання № 4  10

Завдання № 5 11

Властивості серцевого м’яза 12

Завдання № 6 13

Функціональні проби 13

Завдання № 7 14

Завдання № 8 14

Постава 16

Завдання № 9 16

Оцінка функцій зовнішнього дихання 17

Завдання № 10 17

Розминка 18

Завдання № 11 18

Завдання № 12 19

М’язи 21

Фізичні якості людини 21

Основні принципи самостійних оздоровчо-тренувальних занять 24

Гнучкість 24

Завдання № 13 26

Завдання № 14 26

Завдання № 15 27

Завдання № 16 27

Завдання № 17 27

Завдання № 18 28

Витривалість 28

Завдання № 19 29

Завдання № 20 29

Завдання № 21 31

Завдання № 22 31

Завдання № 23 31

Спритність 31

Спортивні ігри 32

Баскетбол 32

Завдання № 24 33

Завдання № 25 34

Волейбол 36

Завдання № 26 36

Завдання № 27 43

Тести для самоконтролю рівня засвоєння теоретичного матеріалу 45

Тематика рефератів 49

Умови виконання контрольних нормативів 50

Додаток А 53

Додаток Б 54

Додаток В 55

Додаток Г 56

Використана література 57

Рекомендована література для складання комплексів вправ 58

**ВСТУП**

Метою фізичного виховання здобувачів вищої освіти є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури та спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутнього життя і професійної діяльності.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання студента закладу вищої освіти є:

* знання і дотримання основ здорового способу життя;
* знання основ організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
* засвоєння основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури;
* засвоєння основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
* знання основ фізичного виховання різних верст населення;
* готовність
* до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
* систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
* поінформованість про головні цінності фізичної культури і спорту.

***Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:***

* формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності, виховання мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, вироблення установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
* формування систем знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, професійної діяльності;
* зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання;
* оволодіння основними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров’я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
* набуття необхідних рухових умінь і навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вишу до життєдіяльності та обраної професії;
* набуття здатності до виконання тестів і нормативів.

***Студент повинен знати:***

* основи здорового способу життя та роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
* основи професійно-прикладної фізичної підготовки і способи застосування її на практиці;
* основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної діяльності студентів;
* основи загартування організму;
* гігієну розумової праці.

***Студент повинен уміти:***

* виконувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров’я;
* застосовувати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та побуті знання, вміння й навички, набуті в процесі навчання.

В умовах стрімкого збільшення обсягу навчальної інформації та викликів сьогодення зростає роль самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Запропонований робочий зошит сприятиме розвитку самостійності, активному засвоєнню студентами знань, оптимізації та підвищенню ефективності навчання з курсу «Фізичне виховання», контролю засвоєння програмного матеріалу й перебігу процесу навчання, адже такий різновид видання є найбільш мобільним і особистісно-орієнтованим. Виконання завдань за вказаним алгоритмом передбачене безпосередньо на сторінках зошита. Відтак форма представлення навчальної інформації обрана цілком свідомо. Автор щиро сподівається, що використання робочого зошита раціоналізує навчальну діяльність студентів і забезпечить доцільне використання навчального часу.

**ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

1. До занять із фізичного виховання допускаються студенти-бакалаври, які пройшли інструктаж з охорони праці, медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я.
2. Студенти, які відносяться за станом здоров'я і фізичним розвитком до різних медичних груп, зобов'язані займатися фізичною культурою згідно з рекомендаціями лікаря (у відповідних медичних групах).
3. Навчальні заняття проводяться тільки в умовах, що відповідають гігієнічним нормам і вимогам (температурний режим, стан покриття на спортивних майданчиках, у провітрених приміщеннях та ін.).
4. До занять допускаються студенти тільки в спортивній формі, що відповідає умовам занять (погодним та ін.) і вимогам спортивної споруди (просто неба, зал).
5. На тілі, одязі та в кишенях спортивних костюмів не повинно бути сторонніх предметів, які становлять небезпеку для здоров'я під час занять (ріжучих і колючих тощо), а також таких, які перешкоджають правильному відтворенню рухових дій (браслети, ланцюжки, телефони тощо).
6. До занять не допускаються студенти з жувальними гумками в роті, а також з ознаками вживання спиртних напоїв, наркотиків і токсичних речовин.
7. Забороняється курити безпосередньо перед заняттям, під час заняття і відразу після заняття.
8. До навчальних занять не допускаються студенти з поганим самопочуттям (ознаки ГРВІ, температура, нежить, нудота та ін.). Студент зобов’язаний повідомити про нездужання викладачеві та звернутися до лікаря для встановлення причин і отримання довідки.
9. Під час заняттяпотрібно бути дуже уважними, зібраними і обережними. Неправильно виконане вправ може зашкодити вашому здоров'ю та спричинити травмування.
10. Щоб уникнути травм, необхідно при виконанні вправ чітко дотримуватися інструкцій та рекомендацій викладача.
11. Під час командних ігор суворо дотримуйтеся встановлених правил.
12. Якщо ви відчули себе погано до або під час заняття, негайно повідомте про це викладача.

***ЗАВДАННЯ № 1. Ознайомитися з технікою безпеки.***

ОЗНАЙОМЛЕНИЙ і ЗОБОВ**’**ЯЗУЮСЬ ВИКОНУВАТИ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ПІБ)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

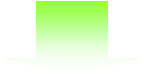
*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*( підпис)*

**ГРУПА ЗДОРОВ’Я**

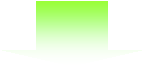
(медичні групи)

Фізичне виховання належить до обов’язкової програми навчання,оскільки фізичні вправи важливі для підтримання нормального розвитку здорової молоді і профілактики розвитку захворювань у хворих. Фізкультурні групи за медичними показниками поділяються на основну, підготовчу і спеціальну групу, яка передбачає обов’язкові заняття лікувальною фізкультурою. На підставі лікарського контролю всі студенти, що займаються фізичною культурою, підрозділяються на три медичні групи залежно від стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості:



**ОСНОВНА ГРУПА**

***До цієї групи включають студентів без відхилень у стані здоров'я, що мають достатню фізичну підготовленість. Для даної групі передбачені обов'язкові види занять (відповідно до робочої програми) у повному обсязі, а також здача контрольних нормативів із диференційованою оцінкою; рекомендуються додаткові заняття в обраному виді спорту.***



**ПІДГОТОВЧА ГРУПА**

***До неї включають студентів, що мають незначні відхилення у фізичному розвитку й стані здоров'я, а також недостатню фізичну підготовленість. У даній групі можна використовувати ті ж обов'язкові види занять, але за умови поступового освоєння вправ, що пред'являють підвищені вимоги до організму.***

***Заняття фізичною культурою в підготовчій групі проводяться разом з основною групою за робочою програмою. Обидві групи здають встановлені контрольні нормативи. При цьому студенти, які віднесені до підготовчої медичної групи, мають потребу в деяких обмеженнях навантажень і поступовому оволодінні комплексом рухових умінь і навичок.***



**СПЕЦІАЛЬНА ГРУПА**

***До неї включають студентів, що мають такі відхилення в стані здоров'я, які є протипоказанням до підвищеного фізичного навантаження.***

***Заняття з фізичного виховання з цією групою проводяться за спеціально розробленою програмою в умовах звичайного режиму. Студенти зі значними відхиленнями в стані здоров'я мають потребу в заняттях лікувальною фізичною культурою***.

## ЗАВДАННЯ № 2. На здоров’я людини і тривалість її життя впливають різні негативні чинники. Розподіліть вказані в таблиці негативні впливи від 1 до 11 (найбільш важливий для вас чинник відзначте цифрою 1 і так до 11 в порядку зростання).

|  |  |
| --- | --- |
| **Ранг**  **(згідно з вашою думкою)** | **Негативні**  **впливи** |
|  | Куріння |
|  | Недостатній обсяг фізичного навантаження, рухів |
|  | Низька якість медичної допомоги |
|  | Відсутність знань, навичок щодо здорового способу життя |
|  | Перевантаженість навчальної програми |
|  | Погані матеріально-побутові умови |
|  | Вживання наркотиків, токсикоманія |
|  | Схильність до спадкових захворювань |
|  | Стресові ситуації, надмірні хвилювання |
|  | Вживання алкоголю |
|  | Екологічна ситуація |
|  | Укажіть інший чинник |

# ТИПИ СТАТУРИ

Визначають за співвідношенням поздовжніх та окружних розмірів, а також за розвитком м’язової маси тіла.

**Виділяють три основні типи:**

* астенік;
* нормостенік;
* гіперстенік**.**

Як будь-яка наукова класифікація, ці типи статури умовні. Є перехідні варіанти між астеніком, нормостеніком, гіперстеніком. Для найпростішої діагностики типу доцільно орієнтуватися на опис і результати вимірів. Для цього великим і вказівним пальцями правої руки обхопіть зап’ястя лівої в тому місці, де виступає кісточка. Обхват робиться легко, навіть з перебором – астенік (А). Ледве вдалося обхватити – нормостенік (Б). Обхват зробити не вдалося – гіперстенік (В).

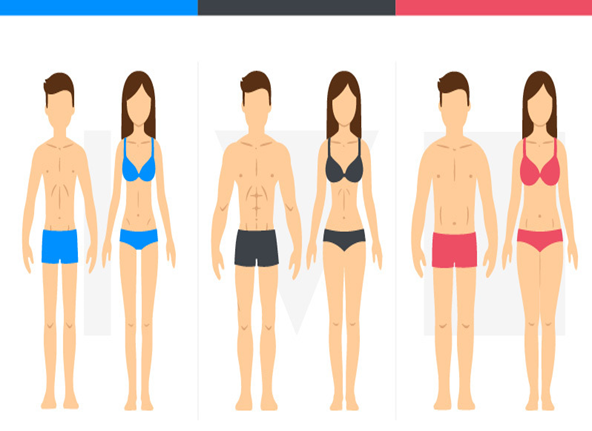


Рисунок 1 – Типи статури



Людина з широкими плечима,

укороченими руками, ногами, шиєю. Таких ще в народі називають «кремезними».

Обмін речовин сповільнений. Тому вони найбільше схильні до зайвої ваги.

Нормальна людина з нормальним обміном речовин. Таких багато.

Повнота загрожує при неправильному харчуванні з

переважанням

високоуглеводних

продуктів, що супроводжується сидячим способом життя.

**ГІПЕРСТЕНІК**

**НОРМОСТЕНІК**



АСТЕНІК



Людина з довгими ногами й руками, вузькими плечима, стегнами та грудною кліткою. Обмін речовин дещо підвищений. Щоб набрати вагу, необхідно щодня їсти солодке.

.

***ЗАВДАННЯ № 3. Визначте та вкажіть ваш тип статури***.

## ЗАВДАННЯ № 4. Визначте свій ваговий та ростовий індекси. Результати внесіть у загальну таблицю.

## 

Рисунок 1 – Комплекція тіла

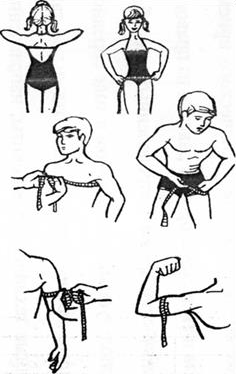
*Комплекція тіла*. Власне маса тіла складається з маси м’язів, кісток, нервових тканин, шкіри і внутрішніх органів. Ці тканини мають високу метаболічну активність та інтенсивно беруть участь у виробленні енергії під час вправ. Основна функція жиру – накопичувати енергію для її подальшого використання. Жировий прошарок не бере активної участі у виконанні вправ. Загалом маса тіла є менш важливим показником, ніж відсоткове співвідношення в ньому м’язової та жирової маси.

***Індекс маси тіла*** – це відношення ваги (кг) до зросту в квадраті (м2). Маса

тіла (кг) : довжина тіла2 (м). Найоптимальніший індекс: 18-25 у. о.

***ЗАВДАННЯ № 5. Антропометрія (Виконуйте кожного семестру, результати вносьте в загальну таблицю).***

Виконайте вимірювання та запишіть їх в таблицю:

1. Окружність грудної клітки: у спокої, на вдиху і видиху (стрічка розташовується спереду в юнаків – по нижній частині навколососкових кружків, а у дівчат – над молочними залозами, см.

2. Окружність талії, см.

3. Окружність таза (стрічка розташовується на найбільш об'ємній частині сідниць), см.

4. Окружність правого й лівого стегон (вимірюється за найбільш об'ємними їх частинами), см.

5. Окружність правого / лівого біцепсів (вимірюється у юнаків у верхній третині руки, приблизно на рівні грудей): 1) у стані спокою, см**;** у стані напруження, см.

6. Окружність правої та лівої гомілок (вимірюється в найбільш об’ємній частині гомілки), см.

Рисунок 3 - Вимірювання окружностей

**ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ**

Властивості серцевого м’яза

|  |
| --- |
| **Серце** – це м’яз, «мотор нашого організму». Основна особливість цього м’яза – те, що він скорочується незалежно від волі людини. Серцевий м'яз складається з поперечносмугастих м’язових волокон. Вони скорочуються швидко.  Частота серцевих скорочень (пульс). ЧСС людини можна визначити за пульсом. Пульс – коливання стінки артерії (кровоносних судин) при пульсації крові. Зазвичай пульс підраховується на сонній або променевій артерії.  У спокої частота серцевих скорочень (ЧСС) у дорослої нетренованої людини становить 65-75 уд/хв. У добре тренованої людини ЧСС у спокої найчастіше нижче 60 уд/хв.  Серце є життєво необхідним органом. Про це знають всі. Крім того, воно ще в результаті свого функціонування виконує в нашому організмі просто титанічну роботу?  Ось декілька цікавих фактів про серце:  1. У середньому за одну годину людське серце робить 4 200 скорочень, а за добу – близько 100 000.  2. За день серце виробляє стільки енергії, що її вистачає на те, щоб проїхати автомобілем 32 км. За все життя цієї енергії вистачило б на подорож на Місяць і назад.  3. Серце може працювати навіть тоді, коли буде відокремлене від тіла, оскільки воно виробляє власну енергію. Для цього йому потрібно тільки достатньо кисню.  4. У новонароджених діток частота скорочень серця становить 140 уд/хв, у дорослих – 72 рази.  5. Серце починає битися через чотири тижні після зачаття і аж до самої смерті.  6. Жіноче серце скорочується швидше, ніж чоловіче.  7. За одне скорочення серце людини викидає в середньому 60 мілілітрів крові, за годину – 25 літрів, за добу – 600 літрів.  8. Цікаво, що серце важить менше пів кілограма, але при цьому за 10 хвилин виконує роботу, достатню, щоб підняти людину, яка важить 65 кілограмів, на висоту 10 метрів!  9. Французький лікар Rene Laennec (1781-1826 рр.) винайшов стетоскоп, коли зрозумів, що притискати вухо до грудей пацієнток із надто великим бюстом, хоч і приємно, та не зовсім зручно.  10. М'яз під назвою «серце» став світовим символом любові. Греки вважали, що серце – вмістище духу, китайці вірили, що воно акумулює в собі щастя, а єгиптяни вважали, що в серці народжуються емоції та інтелект. |

## ЗАВДАННЯ № 6. Підрахуйте свою частоту серцевих скорочень у спокої.

Ваша ЧСС у спокої ударів за хвилину.

*(напишіть)*

***ЧСС залежить не від віку, а від сили серцевого м’яза, яка збільшується з підвищенням рівня тренованості***

ЧСС навіть при легкій роботі підвищується миттєво. Якщо ви з положення сидячи повільно встанете, то ЧСС збільшиться, причому в декого значно: на 15-20 уд/хв, що свідчить про неадекватні реакції організму (серцево-судинної системи) на настільки незначне навантаження (в нормі збільшення повинно бути на 6-12 уд/хв).

***Повільно підведіться. Підрахуйте свій пульс за 15 секунд.***

\_\_\_\_ Х 4 =\_\_\_\_ уд/хв

Визначте різницю між ЧСС (стоячи) і ЧСС (сидячи) = \_\_\_\_ уд/хв

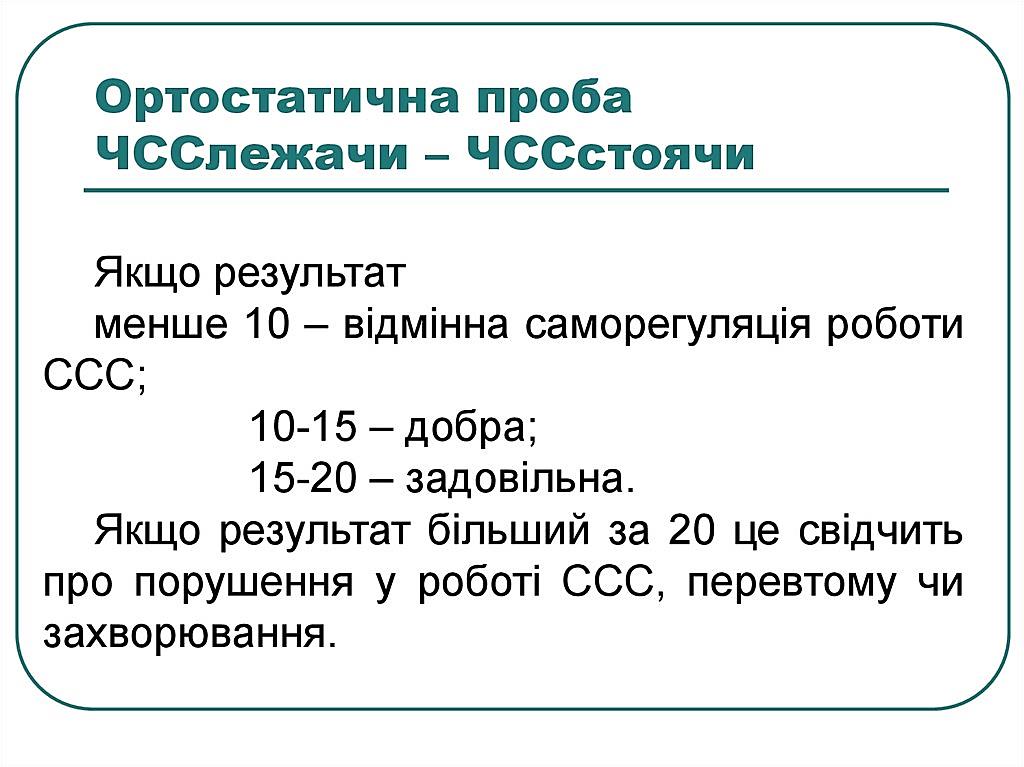
**ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПРОБИ**

Функціональні проби зі змінами положення тіла дозволяють оцінити функціональний стан вегетативної нервової системи.

***Ортостатична проба****.* Після перебування в положенні лежачи протягом не менше ніж 3-5 хв у досліджуваного підраховують частоту пульсу за 15 секунд і результат множать на 4. Тим самим визначають вихідну частоту серцевих скорочень за 1 хвилину. Після чого досліджуваний повільно (протягом 2-3 секунд) встає. Відразу після переходу у вертикальне положення, а потім через 3 хвилини стояння (тобто після стабілізації показника ЧСС) у нього знову визначають частоту серцевих скорочень (за даними пульсу за 15 секунд, помноженими на 4).

Нормальною реакцією на пробу є збільшення ЧСС на 10-16 ударів за хвилину відразу після підйому. Після стабілізації цього показника через 3 хвилини стояння ЧСС дещо знижується, але на 6-10 ударів за 1 хвилину вона буде вища, ніж у горизонтальному положенні. Більш сильна реакція свідчить про підвищену реактивність нервової системи, що притаманно недостатньо тренованим особам. Більш слабка реакція, як правило, супроводжує розвиток стану тренованості.

|  |
| --- |
| *Під час оцінки результатів проби необхідно враховувати, що безпосередня реакція після зміни положення тіла у просторі свідчить головним чином про чутливість (реактивність) симпатичного чи парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, тоді як відставлена реакція, що визначається через 3 хв, характеризує їх тонус.* |



***ЗАВДАННЯ № 7. Виконайте ортостатичну пробу.***

* підрахуйте ЧСС лежачи після відпочинку тривалістю 3-5 хв.

\_\_\_\_ Х 4 =\_\_\_\_ уд/хв

* підрахуйте ЧСС у положенні стоячи
* \_\_\_\_ Х 4 =\_\_\_\_ уд/хв
* оцініть результат згідно з даними таблиці
* запишіть результат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

## ЗАВДАННЯ № 8. «Сходова» проба (проба із задишкою).

1. **й ступінь.** Піднятися в середньому темпі на 4-й поверх і відразу підрахувати пульс. Якщо ви пройшли без зупинок, не відчуваючи задишки і при цьому пульс:
   * *нижче 100 уд/хв* – *висока працездатність;*
   * *100-119 уд /хв* – *хороша працездатність;*
   * *120-139 уд/хв та легка задишка* – *задовільна працездатність;*
   * *вище 140 уд /хв і виражена задишка* – *низька працездатність.*
2. **й ступінь.** Піднятися за 1,5 хв на 6-й поверх.

### Якщо величина пульсу:

* + *менше 100* уд/хв – *відмінно;*
  + *100-119* уд/хв– *добре;*
  + *120-139* уд/хв – *задовільно;*
  + *вище 140* уд/хв – *погано.*

**Ваша величина ЧСС на «сходову» пробу:**

**1 семестр** ударів за хвилину;

**2 семестр** ударів за хвилину.

Результати внесіть у таблицю.

**ПОСТАВА**

**Постава** – це звичне положення тіла у стані спокої та в русі; це поза людини, яка стоїть невимушено і яку вона приймає без зайвого м’язового напруження.

Хребетний стовп – головна опора тулуба, голови і кінцівок. У нормі – це хвилеподібна лінія, що складається із хвилеподібних вигинів – шийного і поперекового (опуклістю вперед), грудного і крижово-куприкового (опуклістю назад). Основні види дефектів постави: сутулість, кругла спина, плоска спина, асиметрична постава.

*Основні ознаки правильної постави:*

1 – частини тіла розміщені симетрично відносно хребта;

2 – голова розміщена вертикально, підборіддя трохи підняте;

3 – лінія надпліч горизонтальна;

4 – грудна клітка як спереду, так і ззаду не має западин або вигинів;

5 – лопатки притиснуті до тулуба, кути лопаток розташовані на одній горизонтальній лінії;

6 – черевна стінка вертикальна

7 – ноги прямі при огляді збоку.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Шийний  лордоз | Поперековий  лордоз | Кіфоз | Сутулість | Правильна постава |

***ЗАВДАННЯ № 9. Перевірте свою поставу. Результат опишіть.***

Станьте спиною до стіни без плінтусу. При правильній поставі стіни повинні торкатися п’яти, задня поверхня гомілки, сідниці, лопатки та потилиця.

### ОЦІНКА ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ

При виконанні фізичних навантажень різко підвищується споживання кисню працюючими м'язами та мозком, у зв’язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість повітря, що вдихається та видихається.

У нормі (спокої) частота дихання в дорослої людини становить 16-18 екскурсій (вдих-видих) за хвилину.

## ЗАВДАННЯ №10. Виконайте пробу із затримкою дихання. Результати внесіть у таблицю.

**УВАГА! Виконуйте пробу в присутності викладача на занятт.**

Існує досить простий метод самоконтролю за допомогою дихання – так звана ***проба Штанге*** (названа на честь лікаря, який запропонував цей метод у 1913 р.).

• Проба Штанге виконується в положенні сидячи. Досліджуваний має зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискаючи ніс пальцями). Тривалість часу підраховують за секундоміром. У момент видиху секундомір зупиняють. У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання коливається в межах 40-60 с у чоловіків і 30-40 с у жінок. У спортсменів цей час збільшується до 60-120 с у чоловіків і до 40-95 с у жінок.

• Проба Генчі – проба із затримкою дихання на видиху. Попередньо виконуються глибокі вдих і видих. Потім спокійний видих і затримка дихання із затиснутим пальцями носом. Якщо час затримки дихання на видиху становить менше 30 с, то реакція організму незадовільна, 35-40 с – задовільна, понад 50 с – хороша. У положенні сидячи зробіть вдихі затримайте дихання, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) зафіксуйте час затримки дихання у секундах, відпочиньте протягом 5-6 хв.

**Оцінка тривалості затримка дихання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка** | **Затримка дихання(с)** | |
| **На вдиху**  **(проба Штанге)** | **На видиху**  **(проба Генчі)** |
| **Незадовільно** | **Менше 39** | **Менше 34** |
| **Задовільно** | **40-49** | **35-39** |
| **Добре** | **50-60** | **40-50** |
| **Відмінно** | **Більше 60** | **Більше 50** |

**РОЗМИНКА**

У структурі кожного навчально-тренувального заняття має бути підготовча частина – розминка.

**Розминка** спрямована як на підвищення функціональних можливостей організму, так і на профілактику (попередження) травм опорно-рухового апарату: чим краще підготовлений м'язово-зв'язковий апарат, тим досконалішими є рухи, тим менше ризик розтягнень, травм м'язів і розривів сухожиль. Чим нижча температура повітря, тим тривалішою та інтенсивнішою повинна бути розминка.

Підвищення температури тіла і насамперед м'язів (особливо тих, які мають працювати) має величезне значення для виконання рухів із максимальною амплітудою. При попередньому розігріванні м’язів їх розтяжність збільшується.



**Розминка включає в себе**

**Загальні фізичні**

**навантаження**

**Спеціальні фізичні**

**навантаження**

**Виконуються з метою підготовки організму до фізичного навантаження**

**майбутньої роботи і підвищення його загальної**

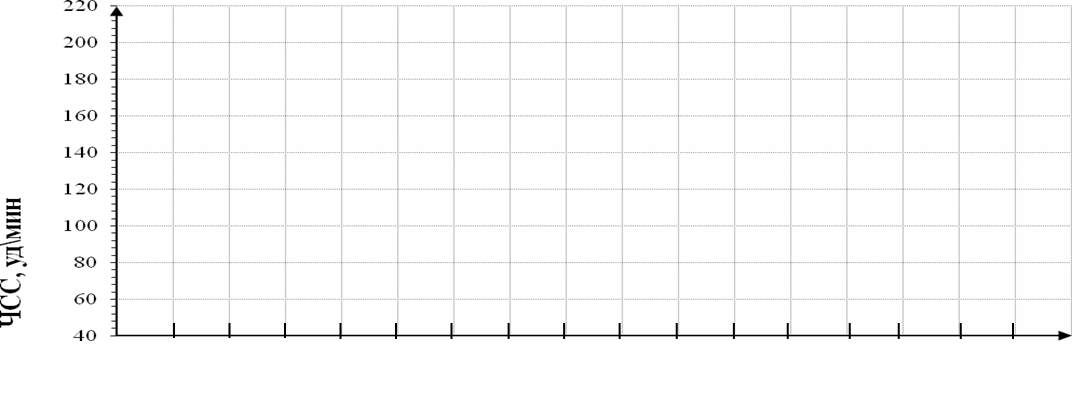
***ЗАВДАННЯ № 11. Складіть комплекс вправ підготовчої частини заняття* –**  ***розминки.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вправ | Зміст вправи | Дозування  (к-ть повторень) | Рекомендації |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

***ЗАВДАННЯ № 12. Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ на 15 хвилин. Після виконання кожної вправи зробіть підрахунок ЧСС (за 15 с Х 4 = ЧСС за хв).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вправ | Зміст вправи | Дозування  (к-ть повторень) | ЧСС за 1 хв | Час відпочинку |
|  | **Розминка (6-8 хв)** |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 2  4 |  |  |  |  |
| 55 |  |  |  |  |
| 66 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
|  | 1 хв після навантаження |  |  |  |
|  | 2 хв після навантаження |  |  |  |
|  | 3 хв після навантаження |  |  |  |

Після виконання складеного вами комплексу побудуйте графік зміни ЧСС у процесі фізичного навантаження і відновлення через 1, 2 та 3 хв після навантаження.



уд/хв

Висновки:

# ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

# 

# М’ЯЗИ

|  |
| --- |
| У людини є понад 600 різних м’язів. Вони розподіляються на три види: гладкі, серцевий м’яз і м'язи скелета. Гладкі м’язи покривають стінки кровоносних судин, а також внутрішні органи та шкіру. Їх робота не підпорядковується волі людини, скорочуються вони повільно, але надзвичайно витривалі. Серцевий м’яз складається з поперечносмугастих м’язових волокон. Вони скорочуються швидко. Як і гладкі м’язи, серцевий м’яз працює без участі волі людини.  **Скелетні м’язи** – поперечносмугасті м’язи; їх робота знаходиться під вольовим (довільним) контролем. Вони характеризуються тим, що швидко скорочуються і так само швидко втомлюються.  Скелетний м’яз складається з різної кількості м’язових клітин. Він прикріплений до скелета за допомогою сухожилля з кожного кінця. М'язи сформовані з волокон, що містять червону речовину (міоглобін), яка схожа на червону речовину крові – гемоглобін. Це і визначає червоний визначає колір м’язів. Міоглобін здатний легко з'єднувати кисень і так само легко його віддавати м'язам. Це має значення для процесу окислення (згорання). Чим більше міоглобіну містить м'яз, тим більше кисню він може отримати. Вміст міоглобіну в м’язі можна підвищити за допомогою тренування. |

**ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ**

Під фізичними якостями потрібно розуміти функціональні властивості організму, що визначають успішність його рухової діяльності.

В Україні прийнята класифікація, згідно з якою виокремлюється п’ять фізичних якостей людини:

* ***гнучкість;***
* ***швидкість;***
* ***сила;***
* ***витривалість;***
* ***спритність (координаційні здібності).***

Термін «гнучкість» доцільніше використовувати в тих випадках, коли мова йде про сумарну рухливість у суглобах всього тіла. Стосовно ж окремих суглобів правильно говорити «рухливість». Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, призводить до погіршення внутрішньом’язової та міжм’язової координації, зниження економічності роботи, часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

***Засоби фізичної підготовки*** (тренування) – це те, що використовується для освоєння техніки того чи іншого виду спорту (або його елементів): бадмінтону, тенісу, волейболу, баскетболу, футболу, гімнастики та ін.; або рівня розвитку фізичних якостей, а саме:

* сили – вправи з власною вагою, гантелями, штангою або на тренажерах;
* швидкості – вправи для бігу на короткі дистанції, стрибки, вправи з великим і максимальним обтяженням, гра в теніс, баскетбол, волейбол та ін.;
* гнучкості – спеціальні вправи (за допомогою партнера або з власною вагою) для збільшення рухливості в суглобах;
* спритності – використання рухливих і спортивних ігор, спеціальних вправ на координацію;
* витривалості – тривале виконання вправ до стомлення (біг, плавання, рухливі та спортивні ігри (футбол, баскетбол, бадмінтон) при ЧСС 130-170 уд/хв і не менше 50-80 хвилин.

Один і той самий засіб тренування може використовуватися як засіб для розвитку фізичної якості (при виконанні певних правил і при відповідному обсязі, інтенсивності та частоті занять) або як засіб відновлення організму: спокійна ходьба, повільний біг, плавання, вправи на розслаблення, тобто навантаження при ЧСС від 90 до 110 уд/хв.

***Витривалість*** –здатність людини до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності, тобто здатність протистояти втомі.

Якщо людина виконує якусь досить напружену роботу, то через деякий час вона відчуває, що подальше виконання цієї роботи стає ускладненим. Зовні помітні певні зміни: спітніння, зміна міміки обличчя. Відбуваються також глибокі фізіологічні зміни в організмі.

Прийнято розрізняти загальну та спеціальну витривалість. Для загальної витривалості характерне позитивне перенесення при помірній та середній потужності навантаження (ЧСС до 150-155 уд/хв). Іншими словами, якщо ви на такій ЧСС тренуєте витривалість у бігу, то ви будете настільки ж витривалі і в інших видах фізичної діяльності – плаванні, їзді на велосипеді тощо.

Витривалість не може розглядатися ізольовано, вона пов'язана з певними силовими і швидкісними здібностями.

Так, результат в бігу на 100 м більше визначає швидкісні здібності, а результат бігу на 200 м – ***швидкісну витривалість*.**

Максимальний показник «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (віджимання) більшою мірою характеризує ***силову витривалість*** м'язів рук.

***Спеціальну витривалість*** відносять до якогось певного виду діяльності при ЧСС понад 155 уд/хв (швидкісна витривалість, силова витривалість, ігрова витривалість та ін.). Спеціальна витривалість не має позитивного перенесення. Якщо ви будете розвивати швидкісну витривалість, то це ніяк не поліпшить вашу силову або ігрову витривалість.

**ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Під час самостійних занять основну увагу необхідно приділяти виконанню **правил (принципів),** оскільки ці правила ґрунтуються на загальних педагогічних принципах, як-от:

* + ***свідомість і активність;***
  + ***всебічність;***
  + ***доступність, поступовість та індивідуальність;***
  + ***систематичність;***
  + ***поступовість.***

Принцип ***свідомості*** й ***активності*** передбачає таку побудову і зміст тренування, які дозволяють тим, хто займається, зрозуміти роль і значення завдань, засобів і методів, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі.

***Під активністю*** розуміється не тільки розумова активність, але й бажання самостійно займатися.

Принцип ***всебічності*** ґрунтується на єдності фізичного і психічного розвитку людини. Всебічність реалізується на основі фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та вольової підготовки.

Принцип ***доступності*** та ***індивідуальності*** передбачає відповідність обсягу рухів і ступеня складності в процесі навчання і тренування, застосування тренувальних засобів і методів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів.

Основою принципу доступності є поступовість, яка характеризується прогресивним наростанням обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень.

***Поступовість*** визначається послідовністю, регулярністю та оптимальним чергуванням навантажень і відпочинку. Ускладнюючи вправи, збільшуючи їх тривалість та інтенсивність, можна домагатися впливу вправ на організм тих, хто займається.

***Систематичність*** передбачає безперервність тренувального процесу.

**ГНУЧКІСТЬ**

**Гнучкість** ‒ властивість опорно-рухового апарату, яка визначає ступінь рухливості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

**Активна гнучкість** проявляється за допомогою власних м’язових зусиль. Наприклад, піднімання прямої ноги вперед (у сторону) й утримання її в цьому положенні. Активні рухи виконуються за рахунок роботи м’язових груп, які проходять через цей суглоб.

**Пасивна гнучкість** проявляється шляхом прикладання до рухомої частини тулуба зовнішніх сил – зовнішнього обтяження; зусиль партнера і т. д. Показники пасивної гнучкості у більшості випадків вищі за показники активної гнучкості. Різницю між показниками активної та пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості».

Гнучкість відносно легко та швидко розвивається, якщо заняття носять щоденний і систематичний характер. Найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості спостерігаються з 7 до 8 та з 11 до 13 років. Потім гнучкість стабілізується і, якщо не виконувати вправи, що спрямовано впливають на гнучкість, вона вже в 16-17- річному віці починає прогресивно погіршуватися.

У дівчат і жінок рухливість у суглобах приблизно на 10 % вища, ніж у хлопців і чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок і чоловіків практично не відрізняється.

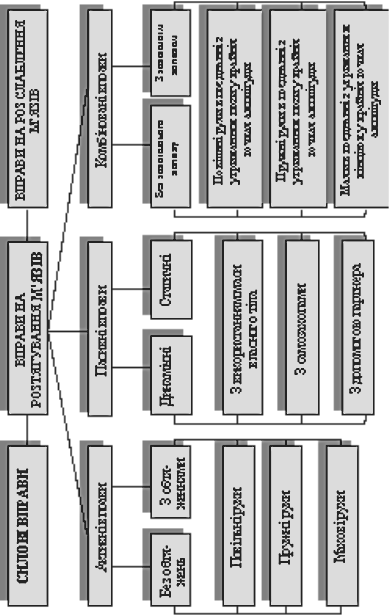
Розвиток гнучкості тісно пов’язаний із розвитком сили. Захоплення силовими вправами може призвести до обмеження рухливості в суглобах, як і прискорений розвиток гнучкості без належного зміцнення м’язово-зв’язкового апарату може призвести до розхитаності в суглобах. Звідси випливає необхідність оптимального поєднання в процесі фізичного виховання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, із силовими та іншими вправами, що сприятимуть гармонійному розвитку фізичних якостей.

Для виховання гнучкості використовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м’язи та зв’язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву «вправи на розтягування». Переважна більшість – це гімнастичні вправи, підбір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м’язів, в інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяються на активні й пасивні. Крім того, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється передусім в активних її формах. Разом з тим, певну цінність становлять і пасивні вправи на розтягування. Вони слугують ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів.

Вправи на розтягування необхідно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхньої кінцівки, тулуба і нижньої кінцівки, а між серіями необхідно виконувати вправи на розслаблення.

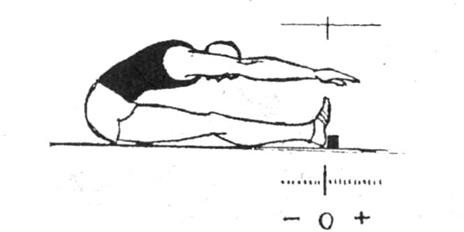
Комплекс вправ може складатися з 8-10 вправ пасивного або активного характеру.

****

**Вправи, які сприяють розвитку активної та пасивної гнучкості**

Якщо вправи на розтягування не включати у тренування, то рухливість у суглобах погіршиться. Тому вправами на розтягування потрібно займатися постійно протягом усього життя.

**ЗАВДАННЯ № 13**. ***Оцініть гнучкість у положенні сидячи, у см. Результати внесіть у таблицю****.*



**Рисунок 4 – Визначення гнучкості при нахилі тулуба вперед**

***ЗАВДАННЯ № 14. Укажіть вправи для розвитку гнучкості:***

Активні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

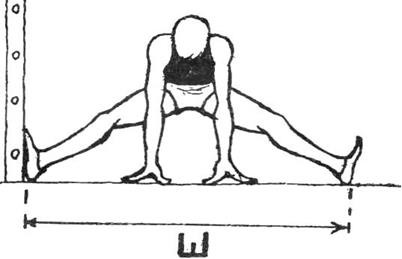
Пасивні*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***ЗАВДАННЯ № 15*. *Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № вправ | Зміст вправи | Дозування  (к-ть повторень) | ЧСС  за 1 хв | Тривалість відпочинку |
|  | Розминка (5-7 хв) |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |

***ЗАВДАННЯ № 16*. *Рухливість у тазостегновому суглобі.******Результати внесіть у таблицю.***

Вимірюється відстань між п'ятами при поперечному шпагаті. Виміряйте максимальну відстань. Цей показник характеризує вашу гнучкість або рухливість.

Рухливість в тазостегновому суглобі оцінюється різницею в показниках «шпагат-зростання».

Високого рівня розвитку рухливості в суглобах (особливо в тазостегнових) ви можете досягти за 2-4 місяці спеціального щоденного тренування.

**Рисунок 5 – Методика вимірювання рухливості в тазостегновому суглобі**

## ЗАВДАННЯ № 17. Визначте вплив спеціалізованої розминки на рухливість у тазостегнових суглобах.

1. Перед початком розминки виміряйте максимальну відстань між п'ятами при поперечному шпагаті, у см (рис. 5).
2. Виконайте 6-8 спеціальних вправ по 15-20 разів кожну з максимально можливою амплітудою:

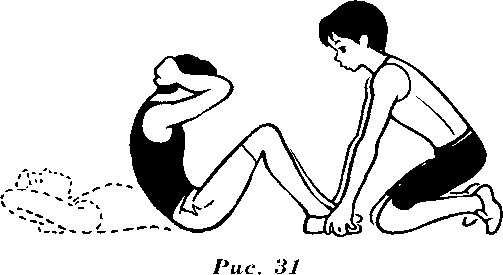
* махи лівою і правою ногою вперед-назад;
* випади однією ногою в сторону з погойдуванням у присіді;
* максимально можливі підтягування коліна до тулуба;
* обертання таза з максимальною амплітудою та інші вправи.

1. Повторіть вимірювання між п'ятами при поперечному шпагаті після спеціалізованої розминки.
2. Зробіть висновок.

Висновок: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***ЗАВДАННЯ № 18. Виконайте піднімання тулуба з положення сидячи (вправа на прес) за 1 хвилину. Результат внесіть у таблицю****.*

**

**Рисунок 6 – Піднімання тулуба з положення сидячи**

Дайте відповідь на питання: чи збільшиться Ваш результат удвічі за 2 хв порівняно з результатом за 1 хв? Чим це можна пояснити?

**ВИТРИВАЛІСТЬ**

**Чинниками, що впливають на рівень розвитку витривалості, є:**

* тренувальне навантаження протягом року;
* навантаження за тиждень;
* середній час окремих тренувань;
* кількість тренувань на тиждень;
* інтенсивність навантаження.

Із витривалістю тісно пов'язане й таке поняття, як стомлення.

***Втома*** –тимчасове зниження працездатності, викликане навантаженням. Втома від однієї і тієї ж роботи в різних людей наступає в різний час, пізніше – у більш витривалих людей. Оцінка ступеня втоми за зовнішніми ознаками представлена в таблиці.

### Оцінка ступеня втоми за зовнішніми ознаками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОЗНАКИ ВТОМИ** | **СТУПІНЬ ВТОМИ** | | |
| **Невелике фізичне стомлення** | **Помірне фізичне стомлення** | **Значне фізичне стомлення** |
| **КОЛІР ШКІРИ** | Невелике  почервоніння | Значне почервоніння | Різко виражене почервоніння або збліднення |
| **ПІТЛИВІСТЬ** | Невелика | Велика, особливо у верхній частині тіла | Дуже велика (всього тулуба), поява солі на скронях, сорочці, майці |
| **ДИХАННЯ** | Прискорене, нерівномірне | Сильно прискорене | Різко прискорене поверхневе з окремими глибокими вдихами |
| **ТИСК (ЧСС)** | 110-135 уд/хв | 136-155 уд/хв | 156-175 уд/хв |

***Швидкість*** – здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу, при цьому передбачається, що виконання рухової дії триває невеликий час (наприклад 5 с) і при цьому загального, а так же також локального м’язового стомлення не виникає. Тому під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

У спортивній практиці найбільше значення має швидкість цілісних рухових актів (наприклад, бігу, плавання та ін.). Однак швидкість у цілісному важко координаційному русі залежить не тільки від рівня швидкості, але й від інших причин. Наприклад, в бігу швидкість пересування залежить від довжини кроку та сили відштовхування.

Слід зазначити, що на показник ***швидкості***впливає стан м'язового тонусу.

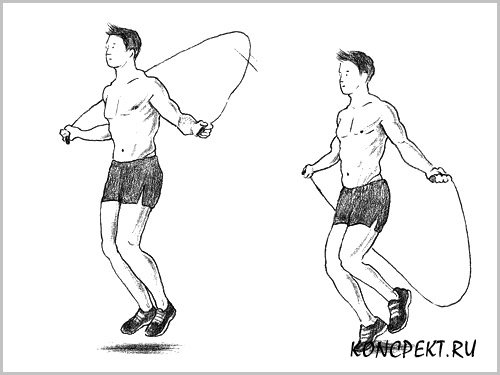
Максимальна сила, як правило, робить позитивний вплив на здатність до прискорення та швидкість.

Оскільки швидкістьбільшою мірою обумовлена генетично, то після формування організму людини, вона піддається розвитку зі значними труднощами.

Як правило, швидкісні здібності людини визначаються за результатом бігу на 30, 60 м , рідше на 100 м.

## ЗАВДАННЯ № 19. Визначте швидкісні здібності.

Виконайте стрибки на скакалці протягом 1 хвилини. Кількість виконаних стрибків внесіть у таблицю*.*

**

**Рисунок 7 - Виконання стрибків на скакалці**

***ЗАВДАННЯ № 20. Виконайте шість змішаних упорів (у максимально швидкому темпі).***

Із вихідного положення:



### А Б В Г Д

**Рисунок 7 - Виконання 6-ти змішаних упорів**

**а)** основна стійка, виконати послідовні дії:

**б)** «упор присівши» – опускаючи руки вперед, прийняти упор присівши, долонями впертися в підлогу;

**в)** «упор лежачи» – єдиним рухом зайняти положення з опорою на кисті рук і ніг (тулуб і ноги утворюють одну лінію);

**г)** стрибком перейти в положення «упору присівши» (не зрушуючи рук з опори на підлогу);

**д)** основна стійка – прийняти вихідне положення.

Повторити цю вправу **(а + б + в + г + д)** з максимальною швидкістю **шість разів**.

За командою «Марш!» секундомір включається, після виконання шести упорів вимикається. Час вимірюється в секундах.

Свій результат впишіть у таблицю.

Шість змішаних упорів більшою мірою впливають на швидкісні здібності. Оцінить свої здібності за таблицею.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Величина показника (с)** | | **Оцінка**  **результату** |
| **ЮНАКИ** | **ДІВЧАТА** |  |
| **9,4 і менше** | **10,6 і менше** | відмінно |
| **9,5-12,0** | **10,7-13,2** | добре |
| **13,9-15,0** | **13,3-15,8** | задовільно |

***Сила.*** Силу людини можна визначити як її здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Силу м'язів можна виміряти за допомогою різних приладів, зокрема динамометрів.

У спортивній практиці прийнято виділяти власне силові і швидкісно-силові здібності. ***Власне силові здібності*** проявляються в тих рухах, в яких напруження м'язів максимальне, рухові дії або відсутні (статичний режим), або виконуються повільно. Типовими силовими вправами є присідання і жим штанги максимальної ваги.

***Швидкісно-силові здібності*** проявляються у швидких рухах.

|  |
| --- |
| **У тренуванні закріпилися поняття для різних форм**  **м'язової діяльності**  **Максимальна**  **сила**  **Швидкісна**  **сила**  **Силова витривалість** |

***Максимальна сила*** – це найбільша сила, яку м'яз чи група м'язів здатні проявити. Наприклад, присідання зі штангою максимальної ваги.

***Швидкісна сила*** –це здатність м'яза або групи м'язів надати невеликій вазі (м'ячу, ядру) максимального прискорення.

Вправи, в яких великій величині прояву сили відповідає велика величина прискорення, а маса залишається постійною, називаються швидкісно-силовими. Здібності людини проявляти максимальні м'язові зусилля за мінімальний відрізок часу називаються **швидкісно-силовими**. До них відносяться стрибки в довжину, стрибки вгору і т.д.

## 

**Рисунок 9 – Виконання стрибка у довжину з місця**

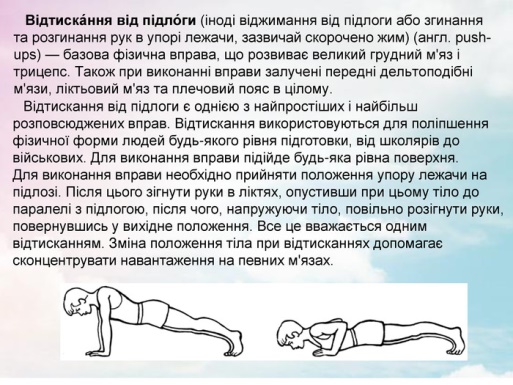
## ЗАВДАННЯ № 21. Виконайте стрибок у довжину з місця.

Зробіть розминку протягом 6-8 хв. Виконайте стрибок у довжину з місця. Кращий результат із 3-х спроб внесіть у таблицю.

**УВАГА! Стрибки виконуйте тільки у спортивному взутті!**

***Силова витривалість*** – це здатність м'яза або групи м'язів протистояти втомі при багаторазовому м'язовому скороченні, тобто при тривалій силовій роботі (віджимання, присідання, підтягування тощо).

***ЗАВДАННЯ № 22****.* ***Виконайте згинання рук в упорі лежачи. Результати внесіть у таблицю.***

**

**Рисунок 10 – Згинання рук в упорі лежачи**

***ЗАВДАННЯ № 23.* *Човниковий біг 4х9 метрів****.* ***Результат внесіть у таблицю.***

**СПРИТНІСТЬ**

Серед різноманіття рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості та ін. – особливе місце займає спритність.

***Спритність*** – цездатність людини швидко оволодівати новими рухами й успішно діяти в умовах мінливих обставин.

Координаційні здібності:

* + здатність до прояву реакції, до ритму, до просторової орієнтації;
  + здатність до збереження рівноваги.

Спритність є комплексною якістю. Про неї роблять висновок за координацією рухів і точністю. Спритність в одних видах рухів не збігається зі спритністю в інших видах рухів. Встановлено, що чим більшим обсягом рухових навичок володіє людина, тим легше вона оволодіває новими рухами. Існує висока залежність між спритністю (швидкістю навчання руху) і розвиненістю м'язового почуття. Спритність тісно пов'язана зі швидкістю та точністю складних рухових реакцій. Координаційні здібності можуть бути виміряні за результатом (у секундах) човникового бігу (4 рази по 9 м).

**СПОРТИВНІ ІГРИ**

**Баскетбол**

Баскетбол  це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

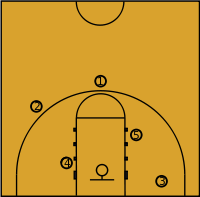
його вигадав і започаткував \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ у \_\_\_\_\_\_\_\_ році.

*Позиції гравців*

Основних баскетбольних позицій або [амплуа](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D1%83%D0%B0" \o "Амплуа) в баскетбольній команді три: захисник, форвард і центровий. Якщо деталізувати кожну з них, то в результаті вийде п'ять ігрових амплуа, кожне з котрих має свій набір функцій та завдань. Переважно при нападі й захисті гравець однієї позиції діє проти свого [візаві](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D1%96" \o "Візаві), який має те саме амплуа. Так, центровий найчастіше вступає в силовий контакт із центровим, захисник – із захисником і т. д. Амплуа гравців розподіляються таким чином:

* *захисник-розігрувач* («перший номер», РЗ);
* *атакуючий захисник* («другий номер», АЗ);
* *легкий форвард* («третій номер», ЛФ);
* *важкий форвард* («четвертий номер», ВФ);
* *центровий* («п'ятий номер», Ц).

Дані позиції не регулюються правилами баскетболу і носять зазвичай лише формальний характер. Баскетбольні позиції класифікують у дві основні групи: напад (передня лінія) та захист (задня лінія).



Позиції гравців у баскетболі:

1 – [захисник](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%96%D0%B3%D1%80%D1%83%D1%8E%D1%87%D0%B8%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA" \o "Розігруючий захисник)-розігрувач;

2 – [атакуючий захисник](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA" \o "Атакувальний захисник);

3 – [легкий форвард](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B4" \o "Легкий форвард);

4 – [важкий форвард](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B4" \o "Важкий форвард);

5 – [центровий](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9" \o "Центровий).

Розміри щитів мають бути: 1,80 м (+ 3 см) по горизонталі і 1,05 м (+ 2 см) по вертикалі. Нижні краї щитів мають бути розташовані на висоті 2,90 м від поверхні майданчика. Стандартний розмір баскетбольного майданчика становить 28 м завдовжки та 15 м завширшки. Дозволені ігрові майданчики з мінімальними розмірами 26х14 м. Висота стелі або відстань до найнижчої перешкоди над ігровим майданчиком має бути не менше 7 м. Ігрова поверхня повинна бути рівною та достатньо освітленою. Джерела світла повинні знаходитися там, де вони не заважатимуть зору гравців.



**Рисунок 11 – Схема баскетбольного майданчика**

***ЗАВДАННЯ № 24*.** ***Дайте відповіді на питання:***

1. До олімпійської програми баскетбол почав входити, починаючи з р.

2. Види стійок у нападі під час баскетболу:   .

3. Дозволена протидія супернику при його виході на більш вигідну позицію має назву .

4. Обманна або відволікальна дія, рух задля введення суперника в оману щодо істинних намір .

5. Дія гравця, спрямована на влучення м’ячем у кошик суперника

6. Захисний маневр, у ході якого гравці міняються своїми підопічними .

7. Захист, при якому кожний гравець команди, що захищається, опікає певного гравця команди суперника .

8. Технічний прийом, що протидіє виконанню кидка в кошик .

9. Захист, під час якого кожний гравець команди захищає закріплену за ним ділянку майданчика під своїм щитом .

10. Головна мета захисних дій  .

11. Кожен кидок оцінюється в певну кількість очок .

12. Тривалість гри у баскетбол становить .

13. Чи вважається порушенням стрибок із м'ячем у руці, якщо до приземлення м'яч не був закинутий у кільце .

14. Порушення правил, спричинене персональним контактом або неспортивною поведінкою – це .

15.Фоли бувають .

16. З якої відстані виконуються штрафні кидки .

***ЗАВДАННЯ № 25*. *Заповніть таблицю жестів судді в баскетболі.***

|  |  |
| --- | --- |
| Жести судді | Значення жестів |
| **Зарахування м’яча** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| **Рухи, які відносяться до часу** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Адміністрування** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ВОЛЕЙБОЛ**

Волейбол – це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.   Винахідником волейболу вважається\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Перші офіційні правила гри у волейбол було опубліковано в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_році.

ФВУ – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

FIVB  це\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

***ЗАВДАННЯ № 26.*** ***Заповніть таблицю жестів судді у волейболі*.**

|  |  |
| --- | --- |
| Жести судді | Значення жестів |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Жести судді на лінії | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

***ЗАВДАННЯ* *№ 27.* *Дайте відповіді на питання:***

**Правила гри у волейбол**

* Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ метрів.
* Майданчик розподілений посередині \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Гра ведеться м'ячем d\_\_\_\_\_\_\_\_ см, вагою \_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.
* До кожної з двох команд входить максимум \_\_\_\_\_\_ гравців, а на полі одночасно знаходяться \_\_\_\_\_\_ гравців.
* Мета гри —

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

* Гра починається введенням м'яча за допомогою\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Після введення м'яча у гру й успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко.
* Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на \_\_\_\_\_ зон.
* Після кожного переходу права подачі переходять від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщаються в наступну зону за \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стрілкою.

**Подача м’яча**

* Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщується з \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ у \_\_\_\_\_\_\_\_\_ зону.
* У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ або їх уявного продовження вгору.
* Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ гравець.

**Прийом м’яча**

* Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в \_\_\_,\_\_\_,\_\_\_ зонах.
* Гравцям команди, що забезпечують прийом м’яча, дозволяється зробити \_\_\_\_ торкання і максимум після 3-го перевести м'яч на половину супротивника.
* Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.

**Атака**

* При ударі м'яч, повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ або їх уявного продовження вгору.
* Гравці передньої лінії можуть атакувати з\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ точки майданчика.
* Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ лінією.
* Ліберо заборонено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, тобто завдавати удару по м'ячу, який знаходиться вище від лінії верхнього краю сітки.

**Регламент гри у волейбол**

* Волейбольна партія не обмежена в часі та триває до \_\_\_\_ очок. При цьому, якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме доти, доки не буде досягнута потрібна перевага очок.
* Матч триває до того моменту, як одна з команд виграє \_\_\_\_\_ партії.
* У п'ятій партії ([тай-брейк](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9-%D0%B1%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BA" \o "Тай-брейк)) рахунок ведеться до \_\_\_\_\_ очок.
* У кожній партії тренер кожної з команд може звернутися з проханням оголосити \_\_\_\_\_[тайм-аут](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC-%D0%B0%D1%83%D1%82" \o "Тайм-аут)и тривалістю \_\_\_\_\_\_ секунд.

**ТЕСТИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Гігієна – це:**

А наука про здоров’я; Б наука про чистоту;

В наука про загартування; Г наука про раціональне харчування.

**2. Сутність поняття «фізична культура» в широкому розумінні:**

А складова загальнолюдської культури;

Б процес розвитку фізичних здібностей;

В вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей;

Г процес розвитку вроджених здібностей та набуття гігієнічних навичок.

**3. Який найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами?**

А контроль частоти серцевих скорочень; Б вимірювання обсягу біцепсів;

В вимірювання зросту та маси тіла; Г контроль сили м’язів кисті.

**4.Укажіть, що визначає техніка безпеки:**

А виконання вправ без травм;

Б комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страхування і самострахування, надання першої допомоги при травмуванні;

В проведення занять із дотриманням гігієнічних вимог;

Г знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час.

**5. Яку поставу можна вважати правильною, якщо, стоячи біля стіни, відбувається торкання?**

А потилицею, сідницями, п’ятами; Б потилицею, спиною, п’ятами;

В потилицею, лопатками, п’ятами;  Г потилицею, лопатками, сідницями, п’ятами.

**6. Що не входить до самоконтролю у процесі фізичного виховання?**

А самоспостереження; Б аналіз загального самопочуття;

В оцінка відновлювальних процесів; Г проба Руф’є.

**7. Які вправи не рекомендується включати до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики?**

А дихальні вправи; Б вправи для розвитку гнучкості;

В вправи з максимальним напруженням; Г вправи для формування постави.

**8. Що є результатом фізичної підготовки?**

А фізичний розвиток;   Б фізична досконалість;

В фізична підготовленість; Г здатність правильно виконувати фізичні вправи.

**9. Укажіть суб’єктивні показники, що інформують про стан організму:**

А настрій, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;

Б життєва ємність легенів, апетит, сон;

В зріст, маса тіла, апетит, сон;

Г частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.

**10. Укажіть легкоатлетичні вправи:**

А біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства;

Б біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси;

В біг, стрибки, удари, ведення, упори;

Г біг, стрибки, метання, упори, кидки.

**11. Укажіть, чим відрізняється м’яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:**

А масою; Б різниці немає;

В кольором; Г формою.

**12. Який розмір волейбольного майданчика?**

А 7 м × 7 м Б 9 м × 9 м

В 9 м × 18 м Г 7 м × 12 м

**13. Якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м’яча в баскетболі?**

А середньою частиною долоні; Б пальцями;

В середньою частиною долоні й пальцями; Г долонями.

**14. Укажіть сутність поняття «фізичний розвиток»:**

А закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму протягом індивідуального життя;

Б процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ;

В рівень фізичної працездатності;

Г рівень розвитку фізичних якостей.

**15. Укажіть сутність поняття «самоконтроль»:**

А процес постійного спостереження за своїм фізичним станом;

Б процес контролю за дотриманням режиму харчування;

В процес постійного спостереження за синоптичними умовами;

Г процес контролю за дотриманням режиму сну.

**16. Що забезпечує найбільший приріст швидкості?**

А вправи, що виконуються в максимальному темпі в короткий проміжок часу;

Б вправи з великою амплітудою;

В вправи, що виконуються в максимальному темпі протягом тривалого часу;

Г рухливі ігри.

**17. Яка мета ранкової гігієнічної гімнастики?**

А запобігти спізненню на заняття;

Б допомогти організму остаточно прокинутися;

В підготуватися до участі у змаганнях;

Г сприяти розвитку витривалості.

**18. Основною причиною порушення постави є:**

А малорухливий спосіб життя;

Б недостатній розвиток м’язів спини;

В носіння певної ваги в одній руці;

Г тривале сидіння біля комп’ютера.

**19. До якого типу гімнастики належить ритмічна?**

А до оздоровчої; Б до спортивної;

В до розвивальної; Г до ранкової.

**20. Укажіть сутність поняття «стретчинг».**

А комплекс вправ для збільшення рухливості м’язових груп і суглобів;

Б комплекс вправ для збільшення м’язової маси;

В комплекс вправ для профілактики плоскостопості;

Г комплекс вправ для зору.

**22. Укажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ):**

А кілокалорії; Б метри;

В кілограми; Г літри.

**23. Укажіть послідовність дій щодо надання першої допомоги при запамороченні:**

А перенести постраждалого у прохолодне місце та напоїти гарячим напоєм;

Б покласти холод на голову, підняти ноги, напоїти гарячим напоєм;

В надати постраждалому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту;

Г посадити постраждалого, покласти теплий компрес на голову.

**24. Що являє собою фізичний розвиток?**

А процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом життя;

Б розміри м’язів, форми тіла, функціональні можливості організму;

В розвиток фізичних якостей під час виконання фізичних вправ;

Г рівень уроджених фізичних здібностей.

**25. Укажіть сутність поняття «гігієна»:**

А наука про здоров’я; Б наука про чистоту;

В наука про загартування; Г наука про активний відпочинок.

**26. Укажіть назву деформації стопи, що проявляється зниженням її склепіння:**

А плоскостопість; Б лордоз;

В кіфоз; Г постава.

**27. Укажіть сутність поняття «здоров’я»:**

А стан, при якому відсутні захворювання;

Б стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;

В стан, при якому відсутні фізичні вади;

Г стан, при якому комфортно займатися фізичними вправами.

**28. Укажіть звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м’язового напруження:**

А постава; Б плоскостопість;

В лордоз; Г кіфоз.

**29. З яких частин складається гра у волейбол?**

А партій; Б сетів;

В періодів; Г таймів.

**30. Укажіть, на якій висоті розташоване баскетбольне кільце:**

А 3 м 10 см; Б 3 м 05 см;

В 3 м 00 см; Г 2 м 95 см.

**31. За допомогою якого тесту визначають медичну групу для занять фізичними вправами?**

А проба Мартіне; Б Проба Генчі;

В проба Руф’є; Г ортостатична проба.

**32. Процес постійного спостереження за своїм фізичним станом – це:**

А самоконтроль; Б спостереження; В диспансеризація.

**33. Суб’єктивні показники стану організму:**

А температура тіла; Б вага тіла;

В самопочуття, настрій; Г апетит.

**34. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – це показник стану:**

А дихальної системи; Б серцево-судинної системи;

В травної системи; Г системи кровообігу.

**35. Больові відчуття сигналізують про:**

А недосконалість фізичної вправи;

Б настрій;

В травми, перенапруження, наявність захворювання;

Г погане самопочуття.

**36. Необхідна умова для нормальної життєдіяльності людського організму:**

А рух; Б вегетаріанство;

Б настрій; Г вимірювання температури тіла.

**37. Об’єм і маса м’язів збільшуються під впливом:**

А сну; Б кількості їжі;

В занять фізичними вправами; Г генетики.

**38. На період відновлення організму впливає:**

А сон;  Б інтенсивність і тривалість навантаження;

В харчування;  В тренер.

**39. Фізична підготовка поділяється на**

А ЗФП і СФП; Б жироспалювальну;

В оздоровчу; Г силову.

**40. Основна спрямованість ЗФП:**

А загальний розвиток і зміцнення організму людини;

Б схуднення;

В нарощування м’язів;

Г отримання заліку.

**41.Тривалість ранкової гімнастики становить:**

А 10-15 хв; Б 30-45 хв;

В 15-20 хв; Г 45-60 хв.

**42. Гіподинамія – це:**

А зниження м’язової діяльності; Б схуднення;

В поганий настрій; Г поганий апетит.

**43. Що сприяє підтриманню здоров’я?**

А заняття фізичною культурою і спортом;

Б активний відпочинок на свіжому повітрі;

В глибокий повноцінний сон;

Г збалансоване харчування;

Д дотримання режиму дня.

**44. До найбільш важливих чинників формування правильної постави належить:**

А розвиток м’язового корсету, що підтримує тіло; Б об'єм м’язів.

В вага тіла; Г зріст.

**45. Укажіть основний елемент техніки футболу:**

А біг; Б удари по м’ячу ногою; В удари по м’ячу рукою; Г стрибки.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ**

1. Підвищення стійкості організму людини до різних умов навколишнього середовища.
2. Основи здорового способу життя студента.
3. Основи лікувально-фізичної культури.
4. Форма та зміст самостійних занять фізичними вправами.
5. ЛФК, засоби відновлення та зміцнення здоров’я.
6. Види спорту та фізичні вправи для активного відпочинку.
7. Ранкова гімнастика як невід’ємна частина здоров'я людини.
8. Взаємозв’язок фізичної та розумової діяльності людини.
9. Загартовування організму: способи, методи та цілі.
10. Зміна стану організму студента під впливом режиму та умов навчання.
11. Щоденник самоконтролю при самостійних заняттях фізичною культурою.
12. Фізичне навантаження в умовах самостійних занять студентів.
13. Режим праці та відпочинку студента.
14. Фізична культура в загальнокультурній та професійній підготовці здобувачів вищої освіти.
15. Фізична культура і спорт як соціальні феномени суспільства.
16. Рухова активність та її вплив на здоров'я і працездатність.
17. Корекція статури студента засобами фізичної культури.
18. Рухова активність людини.
19. Фізична культура і спорт у ЗВО.
20. Основи лікувально-фізичної культури.
21. Спорт у системі формування особистості.
22. Загальні положення виховання фізичних якостей.
23. Соціальні функції фізичної культури. Цінності фізичної культури.
24. Контроль і самоконтроль стану організму під час занять фізичними вправами.
25. Фізична культура і спорт у вільний час.
26. Способи оцінки рівня фізичного розвитку організму.
27. Оцінка функціонального стану організму.
28. Здоров'я людини як цінність. Чинники, які його визначають.
29. Можливості корекції фізичної підготовки студентів.
30. Організація самостійних занять фізичними вправами різної спрямованості.
31. Загальна фізична підготовка. Цілі та завдання.
32. Фізичне самовдосконалення та самовиховання студента.
33. Здоровий спосіб життя студента.
34. Сутність і характеристика понять: самопочуття, працездатність, втома, перевтома.
35. Спеціальна фізична підготовка. Цілі та завдання.
36. Поняття «здоров'я». Зміст та критерії.
37. Фізичне здоров'я студента.
38. Лікувально-фізична культура. Засоби відновлення та зміцнення здоров'я.
39. Сучасний стан фізичної культури і спорту в світі.
40. Оцінка рівня фізичної підготовки організму.

**УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ**

**Загальні положення**

* До виконання контрольних нормативів допускаються студенти у спортивному одязі  та взутті,  які пройшли медичний огляд та відвідали не менше 50% практичних занять у кожному семестрі.
* На виконання кожного нормативу надається *три спроби.*
* Викладач має право заміни будь-якого контрольного нормативу на альтернативний згідно з довідкою про травму або захворювання студента.

1. **Стрибки в довжину з місця**

***Умови виконання***. Учасник стає носками до лінії, робить мах руками назад і, відштовхнувшись ногами, стрибає вперед.

***Результат***. Кращий стрибок.

***Зауваження****.* Результат фіксується за найближчим слідом виконавця вправи від місця відштовхування.

1. **Згинання рук в упорі лежачи на підлозі**

***Умови виконання***. Учасник приймає положення «упор лежачи», руки прямі на ширині плечей пальцями вперед. Голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу.

***Результат***. Кількість безпомилкових віджимань за спробу.

***Зауваження*.** Згинати руки в ліктьових суглобах необхідно до кута 90°, зберігаючи пряме положення тіла. Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні більше 3-х секунд, лягати на підлогу, розгинати та згинати руки  почергово та з неповною амплітудою.

1. **Підтягування**

***Умови виконання***. Учасник приймає положення вису на прямих руках хватом зверху (долонями вперед), взявшись за перекладину на ширині плечей. За командою викладача він підтягується до рівня, при якому його підборіддя знаходиться над перекладиною, і повертається у вихідне положення.

***Результат.*** Кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

***Зауваження***. Заборонено розгойдуватися  під час підтягування та робити зайві рухи ногами.

1. **Човниковий біг 4х9 м**

***Умови виконання***. За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, повертається назад і кладе його у стартове півколо. Так само переносить другий кубик.  
***Результат****.* Час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове півколо.

***Зауваження*.** Спроба не зараховується, якщо хоча б  один із кубиків опиниться за межами півкола.

**5. Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи**

***Умови виконання***. Учасник лягає спиною на  рівну поверхню. Ноги зігнуті в колінах під кутом 90°,  ступні та п’яти на підлозі, пальці рук з’єднані в «замок» на потилиці. За командою викладача учасник переходить у положення сидячи і потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги.  
***Результат***. Кількість підйомів із положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину.

***Зауваження*.** Заборонено роз'єднувати руки.

**6. Стрибки на скакалці**

***Умови виконання***. Учасник за командою викладача починає стрибки.

***Результат.*** Кількість підскоків за 30 секунд.

***Зауваження***. Під час виконання вправи після вимушеної  зупинки стрибки можна продовжити.

**7. Швидкісно-силова вправа 6 упорів**

***Умови виконання****.* Вихідне положення (в.п.) – основна стійка (о.с.) За командою учасник робить упор присівши, не піднімаючись, переходить в упор лежачи, повертається в упор присівши, встає у в.п.

***Результат****.* кількість виконань за 30 секунд.

***Зауваження****.* чітка фіксація  положень при виконанні вправи.

**8. Гнучкість (нахил  тулуба вперед з положення сидячи)**

***Умови виконання***.  Учасник  сидить  на підлозі так, щоб його п'яти були на рівні нульової позначки лінійки, відстань між п'ятами  20-30 см, ступні  розташовані вертикально до підлоги. Руки витягнуті вперед долонями  донизу паралельно ногам. Партнери утримують учасника за коліна, щоб уникнути їх  згинання.  За командою викладача учасник плавно нахиляється вперед і  намагається  дотягнутися  руками   якомога далі по лінійці.

***Результат****.* Фіксація  кінчиками пальців рук положення максимального нахилу протягом 2 секунд.

***Зауваження*.** При  згинанні  ніг  у  колінах  спроба  не зараховується.

**9. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (м’язи спини)**

***Умови виконання***.  Учасник займає горизонтальне положення, лежачи на стегнах на гімнастичному килимку, ноги закріплені, руки за головою або витягнуті вперед із гімнастичною палицею. Виконує підйом тулуба вгору і повертається у в.п.

***Результат****.* Кількість разів.

***Зауваження***. Підйом тулуба виконувати вище горизонталі.

**10.  Підтягування у висі лежачи**

***Умови виконання***. З положення вису, лежачи під кутом до 45°, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, руки хватом зверху, п’яти можуть упиратися в опору. Підтягуватися до підйому підборіддя вище від грифа.

***Результат****.* Кількість підтягувань.

***Зауваження****.* Не підтягуватись ривками, не згинати почергово руки.

**Умови виконання додаткових контрольних нормативів для студентів спеціальної медичної групи**

**1. Вправа на гнучкість суглобів рук «Замок»**

***Умови виконання****.* Вихідне положення (в.п.) – учасник стоячи виконує «замок» руками за спиною:  права,  ліва зверху (по черзі).

***Результат****.*Середнє арифметичне значення результатів 2-х положень рук.

***Зауваження***. Спину при виконанні вправи тримати рівно.

**2. Присідання на одній нозі**

***Умови виконання****.* Вихідне положення (в.п.) – учасник стоїть боком до гімнастичної стінки, тримається рукою за опору. Присідає на одній нозі, інша при цьому витягнута вперед.

***Результат****.* Оцінюється кількість присідань на одній із ніг.

***Зауваження****.* Присідання глибоке.

**3. Піднімання прямих ніг і торкання підлоги за головою**

***Умови виконання****.* Вихідне положення (в.п.) – учасник лежить на спині, руки вздовж тулуба долонями донизу. Виконавець вправи піднімає прямі ноги і носками дістає підлогу за головою, потім повертається у в.п.

***Результат****.* Кількість разів.

***Зауваження****.* Ноги в колінах не згинати.

1. **Вправа на рівновагу**

**(стійка на одній нозі із заплющеними очима)**

***Умови виконання***. Вихідне положення (в.п.) – учасник піднімає праву чи ліву ногу зігнуту в коліні до кута 900 , руки розводить у сторони, очі закриває та фіксує положення.

***Результат****.* Утримання рівноваги на одній нозі (с).

***Зауваження****.* Не змінювати зафіксоване положення до кінця виконання  вправи.

**5.Піднімання ніг (на гімнастичній стінці)**

***Умови виконання***. З положення вису на гімнастичній стінці підняти зігнуті в колінах ноги, випрямити їх до кута 90° і опустити вниз.

***Результат***. Кількість разів.

***Зауваження***. Опускати ноги після фіксації  кута 90°.

### додаток А

### ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА СТУДЕНТА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Показники** | **Дата вимірювання** | | | |
| **1 семестр** | **Дистанцій ний**  **модуль** | **2семестр** | **Дистанцій ний**  **модуль** |
| 1 | Довжина тіла, см |  |  |  |  |
| 2 | Маса тіла, кг |  |  |  |  |
| 3 | Індекс маси тіла, у.о. |  |  |  |  |
| 4 | Розміри грудної клітки |  |  |  |  |
|  | а) у спокої, см |  |  |  |  |
|  | б) на вдиху, см |  |  |  |  |
|  | в) на видиху, см |  |  |  |  |
|  | г)екскурсія (різниця  між значеннями б та в),cм |  |  |  |  |
|  | Обхват талії, см |  |  |  |  |
| 6 | Окружність таза, см |  |  |  |  |
| 7 | Окружність біцепса у спокої, см |  |  |  |  |
| 8 | Окружність біцепса в  напруженні, см |  |  |  |  |
| 9 | ЧСС у спокої, уд/хв |  |  |  |  |
| 1 | Артеріальний тиск,  мм рт. ст. |  |  |  |  |
| 1 | Проба Руф’є, у. о. |  |  |  |  |
| 1 | Затримка дихання на вдиху, с |  |  |  |  |
| 1 | Затримка дихання на видиху, с |  |  |  |  |

додаток Б

**ПОКАЗНИКИ РІВНЯ РУХОВОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Показники** | **Дата вимірювання** | | | |
| **1 семестр** | **Дистанційний модуль** | **2 семестр** | **Дистанційний модуль** |
| 1 | Стрибок у довжину з місця, (см) |  | **×** |  | **×** |
| **2**2 | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, (кількість) |  |  |  |  |
| 33  3 | Піднімання тулуба в сід,  (кількість за 1 хв ) |  |  |  |  |
| **4**  4 | Нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) |  |  |  |  |
| 5 | Човниковий біг  4х9 м, (с) |  | **×** |  | **×** |
| **6**6  7 | Підтягування на перекладині – юнаки, (кількість) |  | **×** |  | **×** |
| Підтягування на низькій перекладині – дівчата, (кількість) |
| **7**7  8 | Шість змішаних упорів, (час) |  |  |  |  |
| **8**8  9 | Стрибки на скакалці за  1 хв, (кількість) |  | **×** |  | **×** |
| 9 | Присідання за 1 хв,  (кількість) |  |  |  |  |
| 10 | Піднімання тулуба з  положення лежачи на  животі (м’язи спини),  (кількість) |  |  |  |  |

ДОДАТОК В

**КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Вправа** | **Дозування** | **Примітка** |
| 11 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |

ДОДАТОК Г

**КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Вправа** | **Дозування** | **Примітка** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |

**Використана література**

1. Ванюк Д. В. Фізичне виховання: розвиток силових якостей : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2020. 44 с.
2. Волков Л. В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
3. Гостішев В. М., Сватьєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2010. 180 с.
4. Гринь А. Р., Медведєв Л. Ф., Правушкін О. А. Теорія і методика навчання баскетболу (методичні розробки). Київ : Академія праці і соціальних відносин, 1999. 53 с.
5. Зеленюк О. В. Методика самостійних занять фізичними вправами : навчальний посібник. Київ : «КМ-Академія», 2014. 85 с.
6. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. Киев : УГУФВС, 2004. 125 с.
7. Маліков М. В., Сватьєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2006. 227 с.
8. Медвідь М. М. Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічних дій гри : методичні рекомендації до самостійної роботи. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2008. 50 с. URL: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>
9. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров’я. Київ : Здоров’я, 2001. 254 с.
10. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2005. 472 с.
11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник. 2-е вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

**Рекомендована література для складання комплексів вправ**

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету ім. Івана Франка, 2010. 76 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
2. Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики Львів, 2001. 100 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6624>
3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/19267/1/Volovik.pdf>
5. Мехоношин C. О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання). Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 216 с. URL: <https://bohdanbooks.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17bbd99.pdf>
6. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С. Фізичне виховання : навчально-методичний посібник для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем І-ІІ курсу денної форми навчання. Харків : Національний університет «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 52 с. URL: <http://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/2220/1/NMP_0007.pdf>

**ДЛЯ НОТАТОК**

Навчальне видання

*(українською мовою)*

Ванюк Дар’я Валеріївна

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Робочий зошит

для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра

всіх спеціальностей

Рецензент *А.В. Сватьєв*

Відповідальний за випуск *А.В. Сватьєв*

Коректор *Н.В. Мацюх*