

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»

**Ярмоленко М. А., Жуков В. О., Лахманюк Т. В.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
ІЗ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Київ 2023

УДК 378.016:796.011.3(07)

Я755

**Методичні** рекомендації для самостійної роботи студентів із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Ярмоленко М. А., Жуков В. О., Лахманюк Т. В. Київ : НаУКМА, 2023. 64 с.

ISBN 978-617-7668-48-9 (електронне видання)

Методичні рекомендації розроблено для студентів 1-го року навчання бакалаврських програм усіх галузей знань і спеціальностей із метою забезпечення самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в умовах змішаної та дистанційної форм навчання. У методичних рекомендаціях викладено матеріали «Електронного навчально-методичного комплексу дисципліни “Фізичне виховання”», адаптованого до стану здоров’я та рівня фізичних можливостей студентів основного, спеціального навчального відділення і студентів з особливими потребами (інвалідністю тощо).

#### Розробники:

М. А. Ярмоленко, кандидат наук  
із фізичного виховання і спорту, доцент;

В. О. Жуков, старший викладач;

Т. В. Лахманюк, старший викладач

#### Рецензенти:

П. С. Козубей, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Киево-Могилянська академія»;

О. О. Яковенко, кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Н. В. Ковальчук, доцент спортивного клубу Київського національного університету культури і мистецтв, заслужений працівник культури України, майстер спорту

*Ухвалено на засіданні Вченої ради  
факультету природничих наук НаУКМА  
(протокол № 4 від 19 червня 2023 р.)*

**ISBN 978-617-7668-48-9 (електронне видання)**

© НаУКМА, 2023

# ЗМІСТ

Вступ .....	5
1. Організація навчання .....	7
1.1. Перелік навчальних файлів .....	7
1.2. Реєстрація студентів на електронній освітній платформі Dist Edu .....	8
1.3. Розподіл студентів за навчальними відділеннями .....	9
1.4. Програма курсу .....	10
1.5. Календарно-тематичний план дисципліни .....	11
1.6. Алгоритм дистанційного навчання .....	12
2. Оцінювання .....	14
2.1. Визначення навчального рейтингу студентів .....	14
2.2. Форма підсумкового контролю .....	14
2.3. Оцінювання рейтингових показників за шкалою університету, національною шкалою та шкалою ECTS .....	16
3. Тематичний план самостійних занять із фізичного виховання .....	17
4. Завдання для самостійної роботи студентів із загальної фізичної підготовки .....	23
5. Залікові завдання .....	25
5.1. Розроблення власного комплексу ранкової гімнастики .....	26
5.2. Підготовка відеозвіту про виконання власного комплексу ранкової гімнастики .....	27
5.3. Підготовка відеозвіту про виконання контрольних нормативів .....	28
5.4. Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання» .....	30

6. Активності студентів .....	31
7. Порядок надсилання залікових завдань .....	32
7.1. Інструкція щодо надсилання відеозвітів про виконання залікових завдань .....	32
8. Вимоги та рекомендації до прослуховування курсу .....	35
9. Вимоги до складання заліку .....	36
10. Інструкція з техніки безпеки студентів під час виконання фізичних вправ .....	38
11. Умови виконання контрольних нормативів для студентів основного навчального відділення .....	39
12. Умови виконання контрольних нормативів для студентів спеціального навчального відділення .....	46
Список рекомендованої літератури для самостійної роботи студентів із ЗФП .....	52
Список рекомендованої літератури для розроблення комплексу ранкової гімнастики .....	52
Список рекомендованої літератури для написання рефератів .....	53
Список використаної літератури .....	56
Додатки .....	57

## ВСТУП

Дисципліна «**Фізичне виховання**» належить до нормативної частини навчальних планів бакалаврських освітніх програм усіх галузей знань і спеціальностей, має рекреаційний характер і не впливає на тижневе аудиторне навантаження студентів.

Практичні заняття організовано впродовж осіннього та весняного семестрів **першого року** навчання обсягом **дві** години на тиждень.

*Тип дисципліни:* нормативна.

*Семестр:* осінній, весняний.

*Кількість кредитів:* 4.

*Загальна кількість годин:* 120, із них:

- практичні заняття — 56 годин;
- самостійна робота — 64 години.

*Форма контролю:* залік у першому й другому семестрах.

### **Форми та методи навчання:**

- *дистанційна форма навчання* передбачає вивчення теоретичного курсу та самостійні практичні заняття студентів із загальної фізичної підготовки (ЗФП) в домашніх умовах або на відкритих спортивних майданчиках;
- *змішана форма навчання* передбачає вивчення теоретичного курсу та практичні заняття в групах спор-

тивного вдосконалення у спортивних залах НаУКМА або на відкритих спортивних майданчиках.

У разі погіршення умов навчання застосовують дистанційну форму навчання.

Зміст дисципліни спрямовано на формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Програму курсу розроблено за двома розділами: *теоретична підготовка й загальна фізична підготовка*.

На початку першого семестру студентів розподіляють за *навчальними відділеннями* (основне, спеціальне, підготовче) згідно з висновком медичної комісії щодо визначення відповідної медичної групи здоров'я для занять фізичним вихованням.

Для студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я, створено *спеціальне* навчальне відділення. Студенти з особливими потребами (інвалідністю тощо), яких за станом здоров'я звільнено від практичних занять, отримують залік за підготовку рефератів.

На кафедрі функціонують вісім **спортивних секцій** (баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, мініфутбол, аеробіка, силова підготовка, шахи), відбір до яких здійснюють на конкурсній основі з-поміж студентів, яким визначено основну медичну групу здоров'я.

Щорічно проводять спартакіаду НаУКМА та інші спортивно-масові заходи. Збірні команди університету беруть участь у районних, міських і всеукраїнських спортивних змаганнях, виборюючи призові місця.

Від покоління до покоління багато студентів НаУКМА передають традицію успішного поєднання навчання із заняттями спортом.

**Мета вивчення дисципліни** — формування у студентів мотивації до фізичної активності в процесі навчання та життєдіяльності.

**Завдання дисципліни:**

- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я студентів, профілактика захворювань, сприяння гармонійному розвитку особистості, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;
- оволодіння уміннями та навичками з виконання фізичних вправ і вдосконалення спортивної майстерності;
- забезпечення загальної фізичної та професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців.

## **1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ**

Дистанційні заняття організовано один раз на тиждень у зручний для студентів час (поза розкладом).

Завдання до кожного заняття студенти мають брати з *«Тематичного плану самостійних занять із фізичного виховання»*, розміщеного на освітній платформі Dist Edu, та вчасно їх виконувати впродовж поточного тижня.

За потреби студентів викладачі надають індивідуальні консультації через корпоративну пошту.

### **1.1. Перелік навчальних файлів**

Усі навчально-методичні та наочні матеріали розміщено на електронній освітній платформі Dist Edu:

1. Силабус дисципліни «Фізичне виховання».
2. Тематичний план самостійних занять із фізичного виховання.
3. Теоретичний курс дисципліни «Фізичне виховання».
4. Завдання для самостійної роботи студентів із ЗФП.
5. Контрольні нормативи.
6. Умови виконання контрольних нормативів.
7. Відеозразки виконання контрольних нормативів.
8. Методичні рекомендації щодо розроблення власного комплексу ранкової гімнастики.
9. Методичні рекомендації щодо підготовки відеозвіту про виконання власного комплексу ранкової гімнастики.
10. Методичні рекомендації щодо підготовки відеозвіту про виконання контрольних нормативів.
11. Тести та графік проведення тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання».
12. Інструкція щодо надсилання відеозвіту з виконання залікових завдань.
13. Вимоги до складання заліку з фізичного виховання.
14. Графік виставлення заліків із фізичного виховання.

## **1.2. Реєстрація студентів на електронній освітній платформі Dist Edu**

На першому занятті студенти повинні зареєструватися на електронній освітній платформі Dist Edu на один із курсів:

- «Фізичне виховання (основне навчальне відділення)»;



- «Фізичне виховання (спеціальне навчальне відділення)».

Вибирати курс потрібно відповідно до медичної групи здоров'я, яку було визначено для занять із фізкультури в школі.

Студенти з особливими потребами (з інвалідністю тощо) повинні зареєструватись на курс «Фізичне виховання (основне навчальне відділення)».

Офіційна реєстрація на електронному курсі «Фізичне виховання» здійснюється після отримання від студентів медичних довідок.

### 1.3. Розподіл студентів за навчальними відділеннями

Розподіл студентів за навчальними відділеннями здійснюється на підставі *медичної довідки за формою № 086-1/0* (або довідки за довільною формою лікаря) з обов'язковим визначенням *діагнозу та медичної групи здоров'я (основна, спеціальна, підготовча)* для занять фізичним вихованням:

- до **основного** навчального відділення зараховують студентів, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи;
- до **спеціального** навчального відділення зараховують студентів, яких за станом здоров'я віднесено до підготовчої та спеціальної медичних груп;
- до відділення **спортивного вдосконалення** зараховують студентів, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи та які пройшли кваліфікаційний відбір за критеріями вибраного виду спорту.

Протягом першого навчального тижня студенти повинні надіслати фотокопію медичної довідки відповідальному викладачу за організацію фізичного виховання на факультеті (додаток 1).

Студенти з особливими потребами (з інвалідністю тощо), яких за станом здоров'я звільнено від практичних занять, організаційно закріплюються за відповідальним викладачем основного навчального відділення факультету. Такі студенти повинні надіслати фотокопію посвідчення (або довідку) про інвалідність.

Без медичної довідки студентів до занять **не допускають**.

#### 1.4. Програма курсу

Програма курсу розрахована на 14 занять у кожному семестрі, які передбачають:

- 1) *самостійні практичні заняття* студентів із ЗФП;
- 2) вивчення лекційного курсу та матеріалів навчальних файлів;
- 3) підготовку та складання вибраних залікових завдань:
  - розроблення та підготовку відеозвіту про виконання власного комплексу ранкової гімнастики;
  - підготовку відеозвіту про виконання контрольних нормативів;
  - тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання»;
  - написання реферату (для студентів з особливими потребами тощо);
  - складання заліку.

## 1.5. Календарно-тематичний план дисципліни

№ зан.	Тема заняття та завдання	Терміни виконання
1	1. Ознайомлення з положеннями силабусу дисципліни «Фізичне виховання» та навчальними матеріалами, розміщеними на освітній платформі Dist Edu. 2. Виконання завдань із ЗФП	понеділок-п'ятниця, 1 тиждень
2	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Ознайомлення з переліком контрольних нормативів та умовами їх виконання. 3. Лекція № 1	понеділок-п'ятниця, 2 тиждень
3	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Ознайомлення з технікою виконання контрольних нормативів за відеозразками. 3. Ознайомлення з вимогами щодо розроблення власного комплексу ранкової гімнастики. 4. Лекція № 2	понеділок-п'ятниця, 3 тиждень
4	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів. 3. Надсилання розробленого власного комплексу ранкової гімнастики. 4. Лекція № 3	понеділок-п'ятниця, 4 тиждень
5	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів. 3. Завершення надсилання розробленого власного комплексу ранкової гімнастики. 4. Лекція № 4	понеділок-п'ятниця, 5 тиждень
6	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів. 3. Лекція № 5	понеділок-п'ятниця, 6 тиждень
7	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів. 3. Лекція № 6	понеділок-п'ятниця, 7 тиждень

№ зан.	Тема заняття та завдання	Терміни виконання
8	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Надсилання відеозвіту про виконання вибраних контрольних нормативів (перша спроба). 3. Лекція № 7	понеділок–п'ятниця, 8 тиждень
9	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Надсилання відеозвіту про виконання вибраних контрольних нормативів (друга спроба). 3. Лекція № 8	понеділок–п'ятниця, 9 тиждень
10	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Завершення надсилання відеозвіту про виконання вибраних контрольних нормативів (третя спроба)	понеділок–п'ятниця, 10 тиждень
11	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання» (згідно з графіком)	понеділок–п'ятниця, 11 тиждень
12	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання» (згідно з графіком)	понеділок–п'ятниця, 12 тиждень
13	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Ознайомлення з вимогами щодо складання заліку	понеділок–п'ятниця, 13 тиждень
14	1. Виконання завдань із ЗФП. 2. Визначення навчального рейтингу студентів із дисципліни «Фізичне виховання» за поточний семестр	понеділок–п'ятниця, 14 тиждень

## 1.6. Алгоритм дистанційного навчання

Для успішного опанування курсу студенти повинні:

- дотримуватись вимог і методичних рекомендацій, викладених у силабусі дисципліни «Фізичне виховання» та інших навчальних матеріалах;

- на початку кожного навчального тижня (у зручний час) опрацьовувати завдання поточного заняття «Тематичного плану самостійних занять із фізичного виховання»;
- 3–4 рази на тиждень, відповідно до самопочуття, виконувати завдання із ЗФП;
- ознайомитись із переліком контрольних нормативів, умовами та відеозразками їх виконання;
- вибрати до шести контрольних нормативів зі переліку основних і додаткових нормативів та спробувати їх виконати;
- ознайомитись із вимогами до розроблення та підготовки відеозвіту про виконання власного комплексу ранкової гімнастики;
- ознайомитись із матеріалами лекцій і вимогами до проведення тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання»;
- ознайомитись з умовами визначення навчального рейтингу та критеріями оцінювання залікових завдань;
- за власним бажанням вибрати для виконання залікові завдання з переліку практичних і теоретичних завдань відповідно до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості; систематично готуватись до їх складання згідно зі встановленими вимогами;
- ознайомитись із вимогами до складання заліку;
- за потреби звертатись до викладачів, відповідальних за організацію фізичного виховання на факультеті.

**Студенти з особливими потребами** (інвалідністю тощо) мають:

- упродовж двох перших навчальних тижнів узгодити тему реферату з відповідальним викладачем основного навчального відділення факультету;

- на початку кожного навчального тижня (у зручний час) опрацьовувати теоретичні завдання «Тематичного плану самостійних занять із фізичного виховання»;
- вчасно надіслати реферат на перевірку.

Залік студенти отримують за результати написання реферату.

## 2. ОЦІНЮВАННЯ

### 2.1. Визначення навчального рейтингу студентів

Навчальний рейтинг студентів визначають за результатами:

- самостійної роботи — до **70** балів (оцінюють кількість опрацьованих занять у «Тематичному плані самостійних занять із фізичного виховання» на Dist Edu в комплексі з самостійними практичними заняттями із ЗФП);
- складання залікових завдань — до **30** балів (оцінюють виконання вибраних залікових завдань).

Види робіт	Кількість		Бали		Разом балів
	за- нять	нормативів/ завдань	за одне заняття	за один норматив/ завдання	
Самостійні практичні заняття із ЗФП і робота на Dist Edu	14		5		до <b>70</b>
<b>Залікові завдання за вибором студентів:</b>					

Види робіт	Кількість		Бали		Разом балів
	за- нять	нормативів/ завдань	за одне заняття	за один норматив/ завдання	
Контрольні нормативи		до 6		до 5	до <b>30</b>
Комплекс ранкової гімнастики		1		до 5	
Теоретичне тестування		1		до 5	
Разом (за роботу в семестрі):					до 100
Мінімальна кількість балів для допуску до складання контрольних нормативів та заліку – 30 балів					
Мінімальна кількість балів для отримання заліку – 60 балів					

## 2.2. Форма підсумкового контролю

Форма підсумкового контролю – **залік** у кожному семестрі.

Підсумок роботи студентів за семестр складається з *суми балів* за:

- самостійні практичні заняття із ЗФП та роботи на Dist Edu – до **70** балів;
- складання вибраних залікових завдань – до **30** балів.

### **Оцінювання залікових завдань:**

- комплекс ранкової гімнастики – до **5** балів;
- контрольні нормативи (до шести) – до **5** балів за кожен норматив;
- тестування з теоретичного курсу – до **5** балів;
- реферат (для студентів з особливими потребами) – до **100** балів.

При виставленні заліку враховують такі **активності**:

- участь у спортивних змаганнях та їх організації (для студентів основного навчального відділення) — до **10** балів;
- активність роботи на заняттях — до **20** балів.

Залік виставляють наприкінці семестру згідно з розкладом.

### 2.3. Оцінювання рейтингових показників за шкалою університету, національною шкалою та шкалою ECTS

За шкалою університету	За національною шкалою		За шкалою ECTS
	Екзамен	Залік	
91-100	Відмінно	Зараховано	<b>A</b> (відмінно)
81-90	Добре		<b>B</b> (добре)
71-80			<b>C</b> (добре)
66-70	Задовільно		<b>D</b> (задовільно)
60-65			<b>E</b> (задовільно)
30-59	Незадовільно	Не зараховано	<b>FX</b> (незадовільно — з можливістю повторного складання)
0-29			<b>F</b> (неприйнятно — з обов'язковим повторним курсом)



### **3. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

#### **Заняття 1**

1. Реєстрація студентів на курсі «Фізичне виховання» на освітній платформі Dist Edu.

2. Ознайомлення з організацією навчання та вимогами курсу «Фізичне виховання».

Викладено у файлі: «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”».

3. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до самостійної роботи студентів (далі – СРС) із загальної фізичної підготовки (далі – ЗФП)».

#### **Заняття 2**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Ознайомлення з переліком контрольних нормативів та умовами їх виконання.

Викладено у файлах:

– «Контрольні нормативи»;

– «Умови виконання контрольних нормативів».

3. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 1. Реалізація фізичної підготовки для різних груп населення».

#### **Заняття 3**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Ознайомлення з технікою виконання контрольних нормативів за відеозразками.

Викладено у файлах розділу: «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

3. Ознайомлення з вимогами щодо розроблення власного комплексу ранкової гімнастики.

Викладено у файлі: «Зразок розробки власного комплексу ранкової гімнастики».

4. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 2. Методичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей за самостійних занять студентів».

#### **Заняття 4**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів.

Вимоги викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

3. Надсилання власного комплексу ранкової гімнастики.

Викладено у файлі: «Методичні рекомендації щодо розроблення власного комплексу ранкової гімнастики».

Порядок надсилання залікових завдань викладено у файлі: «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”».

4. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 3. Характеристика сфери фітнесу та фізичної реабілітації».

## **Заняття 5**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів.

Викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

3. Завершення надсилання розробленого власного комплексу ранкової гімнастики.

Викладено у файлі: «Методичні рекомендації щодо розроблення власного комплексу ранкової гімнастики».

Порядок надсилання залікових завдань викладено у файлі: «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”».

4. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 4. Спорт як соціальне явище».

## **Заняття 6**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів.

Викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

3. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 5. Становлення та розвиток Олімпійського руху. Виступи спортсменів України в Олімпійських іграх».

## **Заняття 7**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Практична підготовка до складання вибраних контрольних нормативів.

Викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

3. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 6. Адаптивна фізична культура у сучасному суспільстві».

## **Заняття 8**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Надсилання відеозвіту про виконання вибраних контрольних нормативів — перша спроба.

Викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

Порядок надсилання залікових завдань викладено у файлах:

- «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”»;
- «Інструкція щодо надсилання відеозвіту з виконання залікових завдань».

3. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 7. Неолімпійські види спорту та їх трансформація у міжнародний спортивний рух».

## **Заняття 9**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Надсилання відеозвіту про виконання вибраних контрольних нормативів – друга спроба.

Викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

Порядок надсилання залікових завдань викладено у файлах:

- «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”»;
- «Інструкція щодо надсилання відеозвіту з виконання залікових завдань».

3. Теоретична підготовка.

Викладено у файлі: «Лекція № 8. Історичні аспекти виникнення та розвитку професійного спорту».

## **Заняття 10**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Завершення надсилання відеозвіту про виконання вибраних контрольних нормативів – третя спроба.

Викладено у файлах:

- «Контрольні нормативи»;
- «Умови виконання контрольних нормативів»;
- «Відеозразки виконання контрольних нормативів».

Порядок надсилання залікових завдань викладено у файлах:

- «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”»;
- «Інструкція щодо надсилання відеозвіту з виконання залікових завдань».

### **Заняття 11**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Теоретична підготовка.

Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання» за матеріалами лекцій.

Викладено у файлах:

– лекції № 1–8;

– «Графік проведення тестування з теоретичного курсу “Фізичне виховання”».

### **Заняття 12**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання» за матеріалами лекцій.

Викладено у файлах:

– лекції № 1–8;

– «Графік проведення тестування з теоретичного курсу “Фізичне виховання”».

### **Заняття 13**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі: «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Ознайомлення з вимогами щодо складання заліку.

Викладено у файлі: «Вимоги до складання заліку з фізичного виховання».

### **Заняття 14**

1. Загальна фізична підготовка.

Викладено у файлі «Завдання до СРС із ЗФП».

2. Визначення навчального рейтингу студентів із дисципліни «Фізичне виховання» за поточний семестр.

Викладено у файлах:

- «Силабус дисципліни “Фізичне виховання”»;
- «Графік виставлення заліків із фізичного виховання».

#### **4. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Для забезпечення здорового способу життя і повноцінного функціонування організму студентам рекомендовано:

- дотримуватися раціонального рухового режиму — 10 тисяч кроків щоденно на свіжому повітрі;
- загартовувати організм чинниками природного середовища (сонце, повітря, вода);
- дотримуватися техніки безпеки при виконанні фізичних вправ і встановлених санітарно-гігієнічних норм.

Для успішного складання контрольних нормативів студентам необхідно виконувати:

**1. Ранкову гімнастику** (щоденно).

Для цього потрібно скласти комплекс із 10 загальнорозвивальних вправ та виконувати їх протягом 10–15 хвилин в оптимальному пульсовому режимі (120–130 уд./хв.).

**2. Вправи для розвитку фізичних якостей** (3–4 рази на тиждень).

Вправи для розвитку сили рук:

- відтискання в упорі лежачи (хлопці — три підходи по 20–30 разів, дівчата — три підходи по 5–15 разів);

- підтягування на перекладині (хлопці за можливих умов — три підходи по 5–10 разів).

*Вправи для розвитку м'язів пресу:*

- піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи (хлопці — два підходи по 25–30 разів, дівчата — два підходи по 15–20 разів);
- із положення лежачи на спині, піднімання ніг і торкання підлоги за головою (хлопці — два підходи по 15–20 разів, дівчата — два підходи по 10–15 разів).

*Вправи для розвитку сили ніг (хлопці, дівчата):*

- вистрибування вгору з основної стійки (два підходи по 10–20 разів);
- вистрибування вгору з положення сидячи навпочіпки (два підходи по 10–20 разів);
- стрибки на скакалці (200 і більше стрибків за декілька підходів);
- біг на місці (3–5 хвилин, темп довільний, залежно від самопочуття);
- присідання на одній нозі біля опори (два підходи по 8–10 разів).

*Вправи для розвитку гнучкості (хлопці, дівчата):*

- нахили вперед із положення «основна стійка» (4–6 повторів);
- нахили вперед із положення сидячи, ноги разом (4–6 повторів);
- «замок» (4–6 повторів).

*Примітка:*

- окрім рекомендованих, можна добирати вправи за власним уподобанням;
- за консультаціями треба звертатись до викладачів, відповідальних за організацію фізичного виховання на факультеті.



## 5. ЗАЛІКОВІ ЗАВДАННЯ

Для забезпечення об'єктивного оцінювання результатів навчання та виконання основних завдань дисципліни щодо формування у студентів теоретичних знань та практичних умінь і навичок у сфері фізичної культури, розроблено залікові завдання з блоку теоретичної та практичної підготовки.

Студентам надано право за власним бажанням вибрати до складання залікові завдання відповідно до стану здоров'я та рівня особистої фізичної підготовленості; їх перелік та кількість студенти визначають самостійно.

До блоку **теоретичних завдань** належать:

- розроблення власного комплексу ранкової гімнастики;
- тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання»;
- написання реферату (для студентів з особливими потребами тощо).

До блоку **практичних завдань** належать:

- підготовка відеозвіту про виконання власного комплексу ранкової гімнастики;
- підготовка відеозвіту про виконання контрольних нормативів (до шести).

**Вимоги та рекомендації щодо виконання залікових завдань:**

- виконання навчальних завдань і робота на курсі має відповідати вимогам «Положення про академічну доброчесність здобувачів вищої освіти в НаУКМА» (затверджене наказом № 112 від 07.03.2018 р.);

- надсилати залікові завдання потрібно згідно зі встановленими вимогами і термінами;
- за консультаціями потрібно звертатись через корпоративну пошту до викладача, відповідального за організацію фізичного виховання на факультеті.

## 5.1. Розроблення власного комплексу ранкової гімнастики

В осінньому семестрі студентам пропонують у письмовій формі скласти власний комплекс ранкової гімнастики з **10** загальнорозвивальних вправ для основних груп м'язів за встановленим зразком.

Вибираючи вправи, потрібно враховувати стан здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості.

Описувати виконання вибраних вправ потрібно доступно і зрозуміло.

**Оцінюють:** підбір вправ і відповідність їх розміщення рекомендованій послідовності виконання в комплексі ранкової гімнастики.

Зразок

**Комплекс ранкової гімнастики**  
**Студента(ки) факультету** \_\_\_\_\_  
**ПІБ** \_\_\_\_\_

**Вправа 1**

<b>В. п.</b>	Опис вправи.	4–6 повторів.
--------------	--------------	---------------

...

**Вправа 10**

<b>В. п.</b>	Опис вправи.	4–6 повторів.
--------------	--------------	---------------

**Примітка:** **в. п.** – вихідне положення; **о. с.** – основна стійка (стоячи вертикально, ноги разом, руки вниз).

*Послідовність виконання вправ  
у комплексі ранкової гімнастики:*

- 1) вправи для м'язів шиї (повороти та нахили голови в різні боки; колові рухи головою — не рекомендовано!);
- 2) вправи для м'язів рук (колові рухи в променево-зап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах, махи руками в різні боки);
- 3) вправи на гнучкість суглобів (нахили та повороти тулуба в різні боки);
- 4) вправи для м'язів ніг (колові рухи в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах, махи ногами в різні боки, присідання, розтягування);
- 5) стрибки або біг на місці у повільному темпі (за можливості, на свіжому повітрі).

*Порядок надсилання*

Текст власного комплексу ранкової гімнастики потрібно вчасно надіслати у форматі файлів .doc, .docx, .pdf. на корпоративну пошту викладачеві, відповідальному за організацію фізичного виховання на факультеті.

## **5.2. Підготовка відеозвіту про виконання власного комплексу ранкової гімнастики**

На підставі розробленого в осінньому семестрі власного комплексу ранкової гімнастики у весняному семестрі студентам пропонують зробити відеозвіт про його виконання. Для цього потрібно записати коротке відео про виконання **10** загальнорозвивальних вправ для

основних груп м'язів. Виконувати кожну вправу потрібно лише **двічі!**

**Оцінюють:** техніку та послідовність виконання вправ.

Вибираючи вправи, необхідно враховувати стан здоров'я та особистий рівень фізичної підготовленості.

### *Порядок надсилання відеозвіту*

Надіслати відеозвіт потрібно разом із фотокопією студентського квитка або паспорта на корпоративну пошту викладачеві, відповідальному за організацію фізичного виховання на факультеті, у форматі файлів .avi, .mp4, .wmv з активованим покликанням для доступу. Великі за обсягами файли треба завантажити на Google Диск з активованим покликанням для доступу.

### **5.3. Підготовка відеозвіту про виконання контрольних нормативів**

Ефективність самостійної роботи студентів із ЗФП визначають за результатами складання контрольних нормативів. В осінньому та весняному семестрі студентам пропонують підготувати відеозвіт про виконання контрольних нормативів.

**Оцінюють:** техніку виконання вправ і результати, отримані за встановленими критеріями оцінки контрольних нормативів (додатки 2–6).

**Для успішної підготовки студентам потрібно:**

- ознайомитись із переліком основних і додаткових контрольних нормативів, викладених у файлі «Контрольні нормативи»;

- ознайомитись з умовами виконання контрольних нормативів, викладеними у файлі «Умови виконання контрольних нормативів»;
- у розділі «Відеозразки виконання контрольних нормативів» ознайомитись із технікою виконання вибраних нормативів та спробувати їх виконати;
- вибрати до шести контрольних нормативів із переліку основних і полегшених додаткових нормативів і тренувати їх виконання;
- під час тренування та підготовки відеозвіту дотримуватись правил техніки безпеки:
  - при виборі контрольних нормативів необхідно враховувати стан здоров'я та рівень особистої фізичної підготовленості;
  - місце складання контрольних нормативів має бути максимально убезпечено від отримання травм і пошкоджень;
- проводити відеозйомку виконання контрольних нормативів потрібно у реальному часі, за достатнього освітлення;
- у відеозвіті має бути чітко видно: обличчя та весь корпус студента, виконання вправи від початку до закінчення, секундомір, розмітку на рулетці або лінійці в сантиметрах;
- готуючи відеозвіт, потрібно дотримуватись академічної доброчесності, а саме:
  - самостійно виконувати практичні залікові завдання;
  - не допускати монтування відеозвіту виконання контрольних нормативів (прискорення, зупинки кадрів тощо).

**У разі встановлення факту недоброчесності всі надіслані матеріали до розгляду не беруть і не оцінюють!**

## Порядок надсилання

Надіслати відеозвіт потрібно разом з фотокопією студентського квитка або паспорта на корпоративну пошту викладачеві, відповідальному за організацію фізичного виховання на факультеті, у форматі файлів .avi, .mp4, .wmv з активованим покликанням для доступу. Великі за обсягами файли треба завантажити на Google Диск з активованим покликанням для доступу.

### *Вимоги до складання контрольних нормативів*

До складання контрольних нормативів допускають студентів, які вчасно надіслали медичну довідку та відвідали не менше ніж шість разів курс «Фізичне виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu.

Для покращення результатів складання вибраних контрольних нормативів студентам надають три спроби, а зараховують найкращий результат (використовувати три спроби не обов'язково).

## **5.4. Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання»**

Тестування з теоретичного курсу «Фізичне виховання» проводять на електронній освітній платформі Dist Edu згідно з затвердженим графіком.

Тести лімітовані в часі (20 хвилин) і містять 20 запитань.

Для успішного проходження тестування потрібно вчасно ознайомитися з курсом лекцій, які розміщені на освітній платформі Dist Edu.

Брати участь у тестуванні можна тільки один раз у семестрі.

**Оцінюють:** результат тестування — до 5 балів.

#### Тематика теоретичного курсу «Фізичне виховання»

№ лекції	Тема лекцій
1	Реалізація фізичної підготовки для різних груп населення
2	Методичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей за самостійних занять студентів
3	Характеристика сфери фітнесу та фізичної рекреації
4	Спорт як соціальне явище
5	Становлення та розвиток олімпійського руху. Виступи спортсменів України на Олімпійських іграх
6	Адаптивна фізична культура в сучасному суспільстві
7	Неолімпійські види спорту та їх трансформація у міжнародний спортивний рух
8	Історичні аспекти виникнення та розвитку професійного спорту

## 6. АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

При виставленні заліку враховують такі активності студентів:

- активність роботи на заняттях оцінюють до **20** балів;
- участь у змаганнях та їх організації оцінюють до **10** балів за показниками:
  - змагання проводили протягом поточного семестру;
  - зайняте призове місце підтверджено дипломом (грамотою, сертифікатом);
  - спортивна кваліфікація — II, I спортивний розряд, КМС, МС, МСМК, ЗМС;

- рівень змагань – першість (кубок) області (обласного центру); першість (кубок) України; міжнародні змагання; марафони і напівмарафони;
- участь в організації змагань підтверджено протоколом змагань, сертифікатом, дипломом тощо.

## **7. ПОРЯДОК НАДСИЛАННЯ ЗАЛІКОВИХ ЗАВДАНЬ**

Надсилати залікові завдання потрібно відповідно до встановлених термінів на корпоративну пошту викладачеві, відповідальному за організацію фізичного виховання на факультеті. Для ідентифікації особи студента треба надіслати фотокопію студентського квитка або паспорта.

Відеозвіти про виконання власного комплексу ранкової гімнастики і складання контрольних нормативів потрібно надсилати у форматі файлів .avi, .mp4, .wmv з активованим покликанням для доступу, великі за обсягами файли – завантажити на Google Диск і надіслати активоване покликання для доступу.

Студенти з особливими потребами (з інвалідністю тощо), яких за станом здоров'я звільнено від практичних занять, мають надсилати реферати на корпоративну пошту у форматі файлів .doc, .docx, .pdf.

### **7.1. Інструкція щодо надсилання відеозвітів про виконання залікових завдань**

Файли можна завантажувати на Google Диск, відкривати і редагувати їх, а також надавати до них доступ.



Зверніть увагу, що завантажені файли займають місце на Google Диску (навіть якщо вони додані в папку іншого користувача).

Google Диск підтримує такі типи файлів: документи; зображення; аудіо; відео.

На комп'ютері завантажувати файли в особисті й загальні папки можна на сторінці [drive.google.com](http://drive.google.com), а також у додатку «Google Диск».

### **Покрокова інструкція**

#### **для завантажування на Google Диск:**

- відкрийте сайт [drive.google.com](http://drive.google.com) на комп'ютері;
- у лівому верхньому кутку сторінки натисніть Створити> Завантажити файли або Завантажити папку;
- виберіть файли або папку.

*Завантаження файлів перетягуванням:*

- відкрийте сайт [drive.google.com](http://drive.google.com) на комп'ютері;
- створіть або відкрийте папку;
- перетягніть потрібні об'єкти в папку Google Диску.

*Автозавантаження і синхронізація:*

- встановіть додаток Google Диск;
- знайдіть на комп'ютері папку, яка має назву Google Диск;
- перетягніть до неї потрібні файли й папки. Після цього вони стануть доступні на сторінці [drive.google.com](http://drive.google.com).

*Перетворення документів у формат Google*

Ви можете ввімкнути автоматичне перетворення файлів Microsoft Word та інших документів у формат Google.

**Важливо!** Налаштування Google Диску можна змінити тільки на комп'ютері:

- відкрийте сторінку [drive.google.com/drive/settings](https://drive.google.com/drive/settings) на комп'ютері;
- встановіть прапорець «Перетворювати завантажені файли в формат Google».

*Завантаження файлів з однаковими назвами*

Якщо новий файл має таку саму назву, як файл, що вже міститься на комп'ютері, то він буде збережений як новіша версія останнього.

*Як зберегти такі файли окремо:*

- відкрийте сайт [drive.google.com](https://drive.google.com) на комп'ютері;
- додайте файл;
- натисніть «Зберегти як окремий файл».

*Як відправити відеозвіт на комп'ютер у теці One Drive:*

1. Клацніть правою кнопкою миші на назві файлу й виберіть «Поділитися посиланням...». До буфера обміну автоматично скопіюється посилання, яке можна відправити на електронну пошту викладачеві.
2. Якщо замість «Поділитися посиланням...» вибрати «Інші варіанти...», то відкриється вебінтерфейс з налаштуваннями доступу. Можна дати можливість редагувати файл, встановити обмеження доступу за часом, поставити пароль та ін.

*Як використати вебінтерфейс:*

1. Виділіть файл або папку.
2. На панелі вгорі натиснути «Поділитися».
3. У віконці можна ввести пошту викладача або клацнути на кнопку «Копіювати посилання». У другому випадку відкривається посилання на файл/папку.

Перед кроком 3 можна налаштувати доступ. За замовчуванням одержувачам посилання доступне редагування.

## 8. ВИМОГИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОСЛУХОВУВАННЯ КУРСУ

- До занять із фізичного виховання **допускають** студентів у **спортивному одязі** та взутті, які вчасно надіслали **медичні довідки** з визначенням медичної групи здоров'я (основна, спеціальна, підготовча).
- Без медичної довідки студентів до занять **не допускають**.
- **Пропуски занять** через **хворобу** студенти повинні підтвердити медичними довідками одразу після одужання (бали не знімають).
- **Самостійні** практичні заняття із ЗФП (до **14** занять) **зараховують** студентам за умови систематичного виконання завдань «Тематичного плану самостійних занять із фізичного виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu (доступ відкрито з понеділка до п'ятниці включно). До зарахування береться опрацювання **одного** заняття з кожного навчального тижня.
- **Мінімальна кількість балів** для допуску до складання контрольних нормативів і заліку становить **30** балів.
- **Залікові завдання** студенти **вибирають** за власним бажанням із переліку практичних і теоретичних завдань відповідно до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.
- **До складання** контрольних нормативів і заліку **допускають** студентів, які вчасно надіслали **медичну довідку** та відвідали не менше ніж **шість** разів курс

«Фізичне виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu.

- На складання **кожного** контрольного нормативу передбачено **три спроби**, зараховують найкращий результат (використовувати три спроби необов'язково).
- **Надсилати** залікові завдання потрібно згідно зі встановленими **вимогами й термінами**.
- Ознайомитися з **результатами** навчання можна в **електронному журналі** оцінок на освітній платформі Dist Edu. Оцінки виставляють на початку кожного навчального тижня.
- Готуючи залікові завдання, студенти повинні **дотримуватись** положень **академічної доброчесності**, а саме:
  - самостійно виконувати письмові та практичні залікові завдання;
  - не допускати монтування відеозвіту про виконання контрольних нормативів (прискорення, зупинки кадрів тощо).

**У разі встановлення факту недоброчесності всі надіслані матеріали до розгляду не беруть і не оцінюють!**

## 9. ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ ЗАЛІКУ

Відповідно до положень силабусу дисципліни «Фізичне виховання», заліки за дистанційної форми навчання виставляють на підставі результатів підсумкового контролю навчання та визначення навчального рейтингу студентів.

**Для отримання заліку студенти повинні:**

- 1) вчасно надіслати **медичну довідку** з визначенням діагнозу та медичної групи здоров'я для занять фізичним вихованням;
- 2) **систематично** (один раз на тиждень) **виконувати** завдання «Тематичного плану самостійних занять із фізичного виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu;
- 3) не менше ніж **шість** разів **відвідати курс** «Фізичне виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu та отримати мінімальну кількість балів (**30** балів) для допуску до складання контрольних нормативів і заліку;
- 4) за власним бажанням **вибрати залікові завдання** з переліку практичних і теоретичних завдань відповідно до стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, **виконати** їх згідно зі встановленими **вимогами й термінами**;
- 5) готуючись до залікових завдань, **дотримуватись** положень академічної доброчесності.

**Не допускаються до заліку студенти, які:**

- вчасно не надіслали медичну довідку за **формою № 086-1/0**;
- **не отримали** мінімальну кількість балів (**30** балів) для допуску до складання контрольних нормативів і заліку.

**Студенти з особливими потребами** (інвалідністю тощо) повинні:

- на початку кожного навчального тижня (у зручний час) опрацьовувати **теоретичні завдання** «Тематичного плану самостійних занять із фізичного виховання»;

- упродовж двох перших навчальних тижнів надіслати фотокопію **посвідчення** (або довідку) про інвалідність та **узгодити** тему реферату;
- **вчасно** надіслати реферат на перевірку.

Залік студенти з особливими потребами отримують за результатами написання реферату.

**Залік** виставляють в **електронні залікові відомості** згідно з розкладом, розміщеним на освітній платформі Dist Edu у файлі «Графік виставлення заліків із фізичного виховання».

**Ознайомитися з результатами** навчання можна в **електронному журналі** оцінок на освітній платформі Dist Edu.

## **10. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ:**

- вибрати інтенсивність занять потрібно залежно від самопочуття;
- **вживати їжу** треба не пізніше ніж **за 1,5 години** до занять;
- **вибирати** контрольні нормативи потрібно **відповідно** до стану здоров'я та особистого рівня фізичної підготовленості;
- **місце складання** контрольних нормативів має бути **максимально убезпечено** від отримання травм і пошкоджень;
- **у разі погіршення** самопочуття слід припинити заняття, за потреби звернутись до лікаря;

- студенти, які впродовж семестру перенесли **тяжкі захворювання** (операцію тощо) й потребують тривалого звільнення від практичних занять, повинні для з'ясування умов подальшого навчання **надіслати** фотокопію відповідної **медичної довідки**.

## **11. УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

### **Загальні положення:**

- До складання контрольних нормативів допускають студентів у спортивному одязі та взутті, які вчасно надіслали медичну довідку та відвідали не менше ніж шість разів курс «Фізичне виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu.
- На виконання кожного нормативу передбачено три спроби.
- Контрольні нормативи (до шести) студенти вибирають за власним бажанням із переліку основних і додаткових нормативів.

### **ОСНОВНІ КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (додатки 2, 3)**

#### **1. Швидкісно-силова вправа**

*Умови виконання:* вихідне положення — основна стійка. За командою учасник робить: 1) упор сидячи; 2) поштовхом переходить в упор лежачи; 3) поштовхом повертається в упор сидячи; 4) встає у вихідне положення.

*Результат:* кількість разів за 30 секунд.

*Заувага:* чітка фіксація положень під час виконання вправи.

## **2. Стрибки у довжину з місця**

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

*Результат:* найкращий стрибок із трьох спроб.

*Заувага:* результат фіксують від лінії старту до найближчого сліду, залишеного учасником після приземлення.

## **3. Відтискання в упорі лежачи на підлозі**

*Умови виконання:* учасник у положенні «упор лежачи», руки прямі на ширині плечей пальцями вперед, ноги разом. Голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на підлогу.

*Результат:* кількість безпомилкових відтискань за спробу.

*Заувага:* згинати руки в ліктьових суглобах потрібно до кута 90°, зберігаючи пряме положення тіла. Заборонено торкатися підлоги стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні більше ніж три секунди, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки по чергово та з неповною амплітудою.

## **4. Підтягування (чоловіки)**

*Умови виконання:* учасник висить на прямих руках із хватом зверну (долонями донизу), взявшись за перекла-



дину на ширині плечей. За командою викладача треба підтягнутися до рівня, коли підборіддя буде над перекладаиною, і повернутися до вихідного положення.

*Результат:* кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

*Заувага:* заборонено розгойдуватись під час підтягування та робити зайві рухи ногами.

## **5. Піднімання тулуба «всид» (прес)**

*Умови виконання:* учасник лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, пальцями ніг тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці. За командою викладача учасник переходить у положення сидячи й торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги.

*Результат:* кількість підйомів із положення лежачи в положення сидячи за одну хвилину.

*Заувага:* заборонено роз'єднувати руки.

## **6. Стрибки на скакалці (жінки)**

*Умови виконання:* за командою учасник починає стрибки одночасно на двох ногах.

*Результат:* кількість підскоків за 30 секунд.

*Заувага:* після вимушеної зупинки під час стрибків можна продовжувати виконання вправи.

## **7. Баскетбол: штрафний кидок**

*Умови виконання:* учасник із м'ячем стає на лінію штрафного кидка і виконує 10 кидків поспіль.

*Результат:* кількість влучань у кошик.

*Заувага:* штрафні кидки можна виконувати однією або двома руками на майданчику зі стандартною розміткою.

## **8. Волейбол**

### **• Подача м'яча (верхня, нижня, бокова)**

*Умови виконання:* учасник із м'ячем стає за лицьову лінію і виконує п'ять подач через сітку в межах волейбольного майданчика.

*Результат:* кількість вдалих подач у найкращій спробі.

*Заувага:* подавати м'яч можна з будь-якої точки лицьової лінії майданчика.

### **• Приймання і передавання м'яча двома руками через сітку в парі.**

*Умови виконання:* учасники стають по обидві сторони сітки на зручній відстані. Під час виконання вправи можна переміщатися у будь-якому напрямку.

*Результат:* кількість правильно виконаних передавань кожним учасником без втрати м'яча.

*Заувага:* заборонено робити захват і кидок м'яча.

## **ДОДАТКОВІ КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (додаток 4)**

### **1. Присідання**

*Умови виконання:* вихідне положення — стоячи, ноги на ширині плечей, прямі руки витягнуті вперед: 1) зробити глибокий присід; 2) повернутися у вихідне положення.

*Результат:* кількість присідань за 30 секунд.

*Заувага:* під час присідань дивитися вперед, не опускаючи підборіддя донизу; тримати рівно спину; п'яти не відривати від підлоги.

## **2. Присідання на одній нозі**

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник стоїть боком до гімнастичної стінки, тримається рукою за опору: 1) присідає на одній нозі, інша витягнута вперед; 2) повертається у вихідне положення.

*Результат:* кількість присідань на одній із ніг.

*Заувага:* робити глибокий присід.

## **3. Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи)**

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник сидить на підлозі, ноги прями, відстань між стопами 20–30 см, п'яти на рівні нульової позначки лінійки. Руки витягнуті вперед долонями донизу. Партнери утримують учасника за коліна. Учасник плавно нахиляється вперед і намагається дотягнутися пальцями рук якомога далі по лінійці.

*Результат:* фіксація кінчиками пальців рук положення максимального нахилу вперед протягом двох секунд.

*Заувага:* якщо ноги зігнуті в колінах, спробу не заруховують.

## **4. Стрибки на скакалці (чоловіки)**

*Умови виконання:* за командою учасник починає стрибки одночасно на двох ногах.

*Результат:* кількість підскоків за 30 секунд.

*Заувага:* після вимушеної зупинки під час стрибків можна продовжувати виконувати вправу.

## **5. Піднімання прямих ніг і торкання носками підлоги за головою**

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник лежить на спині, руки вздовж тулуба долоньями донизу: 1) підняти прямі ноги і носками торкнутися підлоги за головою; 2) вихідне положення.

*Результат:* кількість разів за одну хвилину.

*Заувага:* потрібно упиратися долоньями в підлогу, ноги в колінах не згинати.

## **6. Комплексна силова вправа**

*Умови виконання:* вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба, випрямлені ноги разом. За командою перші 30 секунд учасник виконує максимально можливу кількість підйомів і нахилів уперед, торкаючись руками пальців ніг, і повертається у вихідне положення. Через 30 секунд, без зупинки, учасник швидко займає положення упору лежачи і, за командою, виконує максимально можливу кількість згинань і розгинань рук упродовж наступних 30 секунд.

*Результат:* загальна кількість нахилів уперед та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за одну хвилину.

*Заувага:* після виконання нахилу вперед та повернення у вихідне положення лежачи на спині, треба торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, лікті потрібно згинати до кута 90 градусів.

## **7. Баскетбол: кидки м'яча у кошик, стоячи збоку баскетбольного щита**

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник стоїть із баскетбольним м'ячем праворуч або ліворуч баскетбольного щита на відстані 3 метри від кошика.

*Результат:* кількість успішних улучань у кошик із 10 кидків.

*Заувага:* кидки потрібно здійснювати на майданчику зі стандартною розміткою.

Заборонено перетинати відстань у три метри до кошика.

## **8. Волейбол: передавання м'яча над собою двома руками зверху**

*Умови виконання:* вихідне положення — ноги нарізно, коліна трохи зігнути, руки з м'ячем встановити на рівні лоба, широко розмістивши пальці рук на м'ячі. Кисті рук розмістити на м'ячі так, щоб великі пальці були спрямовані один до одного, а вказівні — під кутом один до одного, інші пальці мають охоплювати м'яч збоку й знизу. Підкидати м'яч над собою вперед і вгору на висоту 1–1,5 метра, при цьому синхронно випрямляючи руки і ноги вгору.

*Результат:* кількість передач без втрати м'яча.

*Заувага:* м'яч не повинен торкатися підлоги, стін або інших сторонніх предметів. Якщо учасник затримує м'яч у руках, спробу не зараховують. Треба своєчасно переміщуватись щодо положення м'яча.

## **9. Вис на перекладині на зігнутих руках**

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник стає на лаву і хватом зверху (долонями донизу) береться за

перекладину, згинає руки в ліктьових суглобах і встановлює підборіддя над перекладиною. За командою учасник сходить із лави і повисає на зігнутих руках.

*Результат:* час у секундах, упродовж якого учасник висить на зігнутих руках.

*Заувага:* заборонено торкатися підборіддям перекладини, розгойдуватися та робити зайві рухи ногами.

## **10. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах**

*Умови виконання:* вихідне положення — упор на брусах на прямих руках: 1) зігнути руки в ліктьових суглобах до кута не менше ніж 90 градусів, опустившись донизу в упор на зігнутих руках; 2) розігнути руки і вийти у вихідне положення.

*Результат:* кількість згинань/розгинань рук за одну спробу.

*Заувага:* треба повністю згинати й розгинати руки в ліктьових суглобах. Заборонено розгойдуватися та робити зайві рухи ногами.

## **12. УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

### **Загальні положення:**

- до складання контрольних нормативів допускають студентів у спортивному одязі та взутті, які вчасно надіслали медичну довідку та відвідали не менше ніж шість разів курс «Фізичне виховання» на електронній освітній платформі Dist Edu;

- на виконання кожного нормативу передбачено три спроби;
- відповідно до рекомендацій лікаря, студенти за власним бажанням вибирають контрольні нормативи (до шести) з переліку основних і додаткових нормативів.

## **ОСНОВНІ КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (додаток 5)**

### **1. Стрибки у довжину з місця**

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

*Результат:* найкращий стрибок із трьох спроб.

*Заувага:* результат фіксують від лінії старту до найближчого сліду, залишеного учасником після приземлення.

### **2. Відтискання в упорі лежачи на підлозі**

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

*Результат:* кількість безпомилкових відтискань за спробу.

*Заувага:* згинати руки в ліктьових суглобах необхідно до кута 90°, зберігаючи пряме положення тіла. Заборонено торкатися підлоги стегнами, змінювати пряме положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні більше ніж три секунди, лягати на підлогу, розгинати і згинати руки почергово та з неповною амплітудою.

### **3. Підтягування на перекладині**

*Умови виконання:* учасник у положенні вису на прямих руках хватом зверху (долонями донизу), взявшись за перекладину на ширині плечей. За командою викладача він підтягується до такого рівня, щоб підборіддя було над перекладиною, потім повертається у вихідне положення.

*Результат:* кількість безпомилкових підтягувань за спробу.

*Заувага:* заборонено розгойдуватись під час підтягування та робити зайві рухи ногами.

### **4. Піднімання тулуба «всид» (прес)**

*Умови виконання:* учасник лягає на спину, ноги зігнуті в колінах під кутом  $90^\circ$ , пальцями ніг тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці. За командою викладача учасник переходить у положення сидячи й торкається ліктями верху колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги.

*Результат:* кількість підйомів із положення лежачи в положення сидячи.

*Заувага:* заборонено роз'єднувати руки.

### **5. Стрибки на скакалці**

*Умови виконання:* за командою учасник починає стрибки одночасно на двох ногах.

*Результат:* кількість підскоків за 30 секунд.

*Заувага:* після вимушеної зупинки під час стрибків можна продовжувати виконувати вправу.



## **6. Гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи)**

*Умови виконання:* вихідне положення — 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 вони не згиналися. За командою учасник плавно нахиляється вперед і намагається дотягнутися пальцями рук якомога далі по лінійці.

*Результат:* фіксація кінчиками пальців рук положення максимального нахилу вперед протягом 2 секунд.

*Заувага:* у разі згинання ніг у колінах спробу не зарховують.

## **7. Піднімання тулуба, лежачи на стегнах на тренажері (вправа для довгих м'язів спини)**

*Умови виконання:* учасник лежить на стегнах на тренажері, ноги закріплені, руки за головою. Потрібно підняти тулуб угору й зробити нахил донизу.

*Результат:* кількість разів.

*Заувага:* підйом треба здійснювати вище за горизонталь, а нахил — нижче.

## **8. Піднімання ніг на гімнастичній стіні (жінки)**

*Умови виконання:* з положення вису на гімнастичній стіні підняти зігнуті у колінах ноги, випрямити їх уперед під кутом 90° щодо тулуба й опустити донизу.

*Результат:* кількість разів.

*Заувага:* опускати прямі ноги донизу після фіксації кута 90°.

## **9. Підтягування у висі лежачи**

*Умови виконання:* учасник у положенні вису, лежачи під кутом до 45° щодо перекладини, на прямих руках хватом зверху (долонями донизу), взявшись за перекладину на ширині плечей. Тулуб і ноги становлять пряму лінію, п'яти впираються в підлогу. Потім учасник згинає лікті й підтягується до перекладини, зафіксувавши положення підборіддя над нею.

*Результат:* кількість підтягувань.

*Заувага:* не підтягуватись ривками, утримувати пряму лінію тулуба.

## **ДОДАТКОВІ КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ (додаток 6)**

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

*Умови виконання:* вихідне положення — основна стійка. Зробити захват рук у «замок» за спиною по черзі правою і лівою рукою зверху.

*Результат:* середнє арифметичне значення суми результатів двох положень рук.

*Заувага:* спину тримати рівно.

### **2. Присідання на одній нозі**

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник стоїть боком до гімнастичної стінки, тримається рукою за опору: 1) присідає на одній нозі, інша витягнута вперед; 2) повертається у вихідне положення.

*Результат:* кількість присідань на одній із ніг.

*Заувага:* присід робити глибокий.

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

*Умови виконання:* вихідне положення — учасник лежить на спині, руки вздовж тулуба долонями донизу: 1) підняти прямі ноги і носками торкнутися підлоги за головою; 2) повернутися у вихідне положення.

*Результат:* кількість разів.

*Заувага:* потрібно упиратися долонями в підлогу, ноги в колінах не згинати.

### **4. Швидкісно-силова вправа**

*Умови виконання:* вихідне положення — основна стійка. За командою учасник робить: 1) упор присівши; 2) поштовхом переходить в упор лежачи; 3) поштовхом повертається в упор присівши; 4) встає у вихідне положення.

*Результат:* кількість разів за 30 секунд.

*Заувага:* чітка фіксація положень під час виконання вправи.

### **5. Вправа на рівновагу**

*Умови виконання:* вихідне положення — основна стійка, руки в сторони. Учасник піднімає вперед зігнуту в коліні (праву або ліву) ногу до кута 90° щодо тулуба, закриває очі та фіксує положення.

*Результат:* утримання рівноваги впродовж 30 секунд.

*Заувага:* не змінювати зафіксоване положення під час виконання вправи.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗФП**

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 368 с.
3. Магльований А. В., Мухін В. М., Магльована Г. М. Основи фізичної реабілітації. Львів : Кварт, 2006. 148 с.
4. Соломонко А. О., Хамуляк Х. М., Длугош І. Б. Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів. *Студентська спортивна наука* – 2015 : зб. наук. праць І Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. 20 травня 2015 р. Житомир : Рута, 2015. С. 199–206.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ РОЗРОБЛЕННЯ КОМПЛЕКСУ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені 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 : [б. в.], 2001. 100 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6624>
3. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

4. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/19267/1/Volovik.pdf>
5. Мехоношин С. 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://bohdan-books.com/upload/iblock/663/6636804e0b8a5558200df9e4e17bbd99.pdf>
6. Гімнастика: Робоча програма навчальної дисципліни. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, 2016. 61 с. URL: [https://fzfv.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfr/gimnastika\\_1.pdf](https://fzfv.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfr/gimnastika_1.pdf)
7. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (галузь знань 0304 «Право», освітньо-кваліфікаційний рівень «Бакалавр», напрям підготовки 6.030401 «Правознавство») для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем I-II курсу денної форми навчання. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 52 с. URL: [http://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/2220/1/NMP\\_0007.pdf](http://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/2220/1/NMP_0007.pdf)
8. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с. URL: <http://ephshair.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/>

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ НАПИСАННЯ РЕФЕРАТІВ**

1. Беяк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/13856/3/Untitled.FR12.pdf>

2. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с. URL: file:///C:/Users/%D0%9C%D0%90%D0%9A%D0%A1/Desktop/%D0%91%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%80%20%20%D0%86.%20%D0%94%D0%B8%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%20%D1%84%D1%96%D0%B7.%20%D0%B2%D0%B8%D1%85.%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87.%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1..pdf
3. Гриньків М., Куцериб Т., Крась С., Маєвська С., Музика Ф. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія») : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22301/1/%d0%9c%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%be-%d0%b1%d1%96%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d1%96%20%d0%be%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b8%20%d1%84%d1%96%d0%b7%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%be%d1%97%20%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b0%d0%bf%d1%96%d1%97....pdf>
4. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22089/1/%d0%96%d0%b4%d0%b0%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0.pdf>
5. Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 86 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/23618/1/%d0%9a%d1%83%d1%86%d0%b5%d1%80%d0%b8%d0%b1%20%d0%a2.%20%d0%90%d0%bd%d0%b0%d1%82%d0%be%d0%bc%d1%96%d1%8f%20%d0%bb%d1%8e%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%b8.pdf>
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с. URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/3712/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%BC%D0>

%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%BE%D1%97%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10789/1/%d0%9f%d0%b0%d1%81%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0%92.%20%d0%a0%d0%b5%d0%ba%d1%80%d0%b5%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d1%96%20%d1%96%d0%b3%d1%80%d0%b8.pdf>
8. Попрошаєв О. В., Мунтян В. С. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (галузь знань 0304 «Право», освітньо-кваліфікаційний рівень «Бакалавр», напрям підготовки 6.030401 «Правознавство») для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем I–II курсу денної форми навчання. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 52 с. URL: [http://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/2220/1/NMP\\_0007.pdf](http://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/2220/1/NMP_0007.pdf)
9. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21960/1/%d0%a0%d0%b5%d0%ba%d1%80%d0%b5%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%be-%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%87%d1%96%20%d1%82%d0%b5%d1%85%d0%bd%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%97.pdf>
10. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: правління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1134/%d0%a8%d0%b8%d0%bd%d0%ba%d0%b0%d1%80%d1%83%d0%ba1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2007. С. 23–25.
2. Грейда Б. П., Завацький В. І. Лікувальна фізична культура. Луцьк, 2016. С. 65–71.
3. Гринь А. Р., Медведєв Л. Ф., Правушкін О. А. Теорія і методика навчання баскетболу (методичні розробки). Київ : Академія праці і соціальних відносин, 1999. С. 12–13.
4. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Видання друге, стереотипне. Київ : ІЗМН, 1999. С. 71–72.
5. Лазуренко С. І. Нормалізація психофізіологічної активності студентів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки. 2009. № 28 (52). С. 172–176.
6. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес / відп. ред. М. Ф. Степко. Київ, 2004. С. 12–15.
7. Осадченко Т. М. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. Умань : ВЦП «Візаві», 2014. С. 251.
8. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2017. С. 462–463.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. С. 501–503.
10. Сокрут В. М. Спортивна медицина. Донецьк : Каштан, 2013. С. 211–213.
11. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. С. 168–171.



# ДОДАТКИ

Додаток 1

## Медична довідка за формою № 086-1/0

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства охорони здоров'я України

16.08.2010 № 682

Код форми за ДКУД |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Код закладу за ЄДРПОУ |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

Назва центрального органу виконавчої влади,  
підприємства, установи, організації, у сфері  
управління яких перебуває заклад  
-----

Медична документація  
Форма первинної  
облікової документації  
N |0|86|-|1|/|0|

Найменування та місцезнаходження закладу  
охорони здоров'я, відповідальні особи  
якого заповнили цю форму  
-----

Код закладу за ЄДРПОУ  
|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|

### Довідка

учня загальноосвітнього навчального закладу про результати  
обов'язкового медичного профілактичного огляду

1. Прізвище, ім'я, по батькові -----  
-----

2. Місце проживання, телефон -----  
-----

3. Дата народження ----- 4. Стать  ч  ж

5. Найменування загальноосвітнього навчального закладу, клас -----  
-----

6. Дата проведення обов'язкового медичного профілактичного огляду \_\_\_\_  
-----

7. Дата проведення попереднього обов'язкового медичного профілактичного огляду \_\_\_\_\_  
-----

8. Висновок (у разі якщо учень має захворювання, зазначають діагноз згідно з МКХ 10 або повна назва захворювання за бажанням одного з батьків або іншого законного представника учня, на якого заповнюється форма):  
-----  
-----

9. Група для занять фізичною культурою (основна, спеціальна, підготовча) \_\_\_\_\_  
-----

10. Рекомендації (відповідно до клінічного протоколу медичного догляду за дітьми віком від 3 до 17 років) \_\_\_\_\_  
-----

11. Дата проходження наступного обов'язкового медичного профілактичного огляду \_\_\_\_\_  
-----

Дата заповнення довідки « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Підпис лікаря \_\_\_\_\_  
(П. І. Б.)

Місце печатки

## Додаток 2

### Основні контрольні нормативи для студентів основного навчального відділення. 1 семестр

Нормативи	Бали				
	5	4	3	2	1
Швидкісно-силова вправа (кількість разів за 30 секунд), жінки	16 і >	15-14	13-12	11-10	9-8
Швидкісно-силова вправа (кількість разів за 30 секунд), чоловіки	18 і >	17-16	15-14	13-12	11-10
Стрибки у довжину з місця (см), жінки	195 і >	194-180	179-165	164-150	149-135
Стрибки у довжину з місця (см), чоловіки	240 і >	239-220	219-200	199-180	179-160
Підтягування на перекладині (кількість разів), чоловіки	12 і >	11-10	9-8	7-6	5-4
Піднімання тулуба «всид» (прес) (кількість разів за 1 хвилину), жінки	40 і >	39-35	34-30	29-25	24-20
Піднімання тулуба «всид» (прес) (кількість разів за 1 хвилину), чоловіки	45 і >	44-40	39-35	34-30	29-25
Відтискання в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), жінки	20 і >	19-16	15-12	11-8	7-4
Відтискання в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), чоловіки	42 і >	41-36	35-30	29-24	23-18
Стрибки на скакалці (кількість разів за 30 секунд), жінки	80 і >	79-75	74-70	69-65	64-50
Баскетбол: – штрафний кидок (кількість влучань із 10 кидків), жінки, чоловіки	5 і >	4	3	2	1

## Основні контрольні нормативи для студентів основного навчального відділення. 2 семестр

Нормативи	Бали				
	5	4	3	2	1
Швидкісно-силова вправа (кількість разів за 30 секунд), жінки	16 i >	15-14	13-12	11-10	9-8
Швидкісно-силова вправа (кількість разів за 30 секунд), чоловіки	18 i >	17-16	15-14	13-12	11-10
Стрибки у довжину з місця (см), жінки	195 i >	194-180	179-165	164-150	149-135
Стрибки у довжину з місця (см), чоловіки	240 i >	239-220	219-200	199-180	179-160
Піднімання тулуба «всид» (прес) (кількість разів за 1 хвилину), жінки	40 i >	39-35	34-30	29-25	24-20
Піднімання тулуба «всид» (прес) (кількість разів за 1 хвилину), чоловіки	45 i >	44-40	39-35	34-30	29-25
Відтискання в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), жінки	20 i >	19-16	15-12	11-8	7-4
Відтискання в упорі лежачи на підлозі (кількість разів), чоловіки	42 i >	41-36	35-30	29-24	23-18
Стрибки на скакалці (кількість разів за 30 секунд), жінки	80 i >	79-75	74-70	69-65	64-50
Підтягування на перекладині (кількість разів), чоловіки	12 i >	11-10	9-8	7-6	5-4
Волейбол: - подача м'яча (кількість разів) жінки, чоловіки	з 5 подач, жінки, чоловіки		5	4	3
- передача м'яча двома руками через сітку (кількість разів)	з 10 передач, жінки з 15 передач, чоловіки			10	9-8
				15	14-12

## Додаток 4

### Додаткові контрольні нормативи для студентів основного навчального відділення. 1-2 семестри

№	Вправи	ч/ж	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
1	Присідання за 30 секунд (кількість разів)	ч ж	28 і > 26 і >	27-26 25-24	25-24 23-22	23-22 21-20	21-20 19-18
2	Присідання на одній нозі (кількість разів)	ч ж	16 і > 14 і >	15-14 13-12	13-12 11-10	11-10 9-8	9-8 7-6
3	Гнучкість (см)	ч ж	18 і > 20 і >	17-14 19-18	13-10 17-14	9-6 13-10	6-3 9-5
4	Стрибки на скакалці за 30 секунд (кількість разів)	ч	80 і >	79-75	74-70	69-65	64-50
5	Піднімання прямих ніг і торкання носками підлоги за головою за 1 хвилину (кількість разів)	ч ж	22 і > 20 і >	21-20 19-18	19-18 17-16	17-16 15-14	15-14 13-12
6	Комплексна силова вправа за 1 хвилину (кількість разів)	ч ж	40 і > 30 і >	39-36 29-25	35-32 24-20	31-28 19-15	27-25 14-10
7	Баскетбол: кидки м'яча у кошик, стоячи збоку від баскетбольного щита (кількість влучань із 10 кидків)	ч ж	7 і > 5 і >	6-5 4	4 3	3 2	2-1 1
8	Волейбол: передача м'яча над собою двома руками зверху (кількість разів)	ч ж	20 і > 16 і >	19-18 15-14	17-15 13-12	14-13 11-10	12-10 9-8
9	Вис на перекладині на зігнутих руках (кількість секунд)	ч ж	45 і > 20 і >	44-36 19-16	35-27 15-12	26-18 11-8	17-9 7-4
10	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів)	ч	15 і >	14-12	11-9	8-6	5-3

## Додаток 5

### Основні контрольні нормативи для студентів спеціального навчального відділення

Семестр: осінній, весняний

жінки

№	Вправи	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
1	Стрибок у довжину з місця (см)	171 і >	170-161	160-151	150-141	140-100
2	Піднімання тулуба «всид» (прес) (кількість разів)	40 і >	39-34	33-28	27-22	21-10
3	Гнучкість (см)	19 і >	18-16	15-13	12-10	9-3
4	Відтискання в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	10 і >	9-8	7-6	5-4	3-2
5	Стрибки на скакалці за 30 секунд (кількість разів)	70 і >	69-64	63-58	57-52	51-46
6	Піднімання тулуба, лежачи на стегнах на тренажері (кількість разів)	30 і >	29-25	24-20	19-15	14-10
7	Піднімання ніг на гімнастичній стіні (кількість разів)	15 і >	14-12	11-9	8-6	5-3
8	Підтягування у висі лежачи (кількість разів)	12 і >	11-10	9-8	7-6	5-3

№	Вправи	5 балив	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
1	Стрибок у довжину з місця (см)	221 і >	220-211	210-201	200-191	190-160
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	7 і >	6	5	4	3-1
3	Відтискання в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	20 і >	19-17	16-14	13-11	10-6
4	Гнучкість (см)	18 і >	17-15	14-12	11-9	8-3
5	Піднімання тулуба «всид» (прес) (кількість разів)	45 і >	44-39	38-33	32-27	26-10
6	Стрибки на скакалці за 30 секунд (кількість разів)	70 і >	69-64	63-58	57-52	51-46
7	Піднімання тулуба, лежачи на стегнах на тренажері (кількість разів)	40 і >	39-35	34-30	29-25	24-20
8	Підтягування у висі лежачи (кількість разів)	15 і >	14-13	12-11	10-9	8-6

## Додаток 6

### Додаткові контрольні нормативи для студентів спеціального навчального відділення

1-2 семестри жінки/чоловіки

№	Вправи	ч/ж	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
1	Вправа на гнучкість суглобів рук: «замок»	ч ж	захват долоньями	захват пальцями	торкнутися пальцями	пальці на відстані до 5 см	пальці на відстані до 10 см i >
2	Присідання на одній нозі (кількість разів)	ч ж	14 i > 12 i >	13-12 11-10	11-10 9-8	9-8 7-6	7-6 5-4
3	Піднімання прямих ніг і торкання носками підлоги за головою (кількість разів)	ч ж	20 i > 18 i >	19-18 17-16	17-16 15-14	15-14 13-12	13-12 11-10
4	Швидкісно-силова вправа за 30 секунд (кількість разів)	ч ж	16 i > 14 i >	15-14 13-12	13-12 11-10	11-10 9-8	9-8 7-6
5	Вправа на рівновагу (кількість секунд)	ч ж	30 i >	29-25	24-20	19-15	14-10