

Автори **Огнистий А.В.** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання ТНПУ імені Володимира Гнатюка, майстер спорту зі спортивної гімнастики.
Огніста К.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання ТНПУ імені Володимира Гнатюка

Рецензенти: **Писарчук О.Т.** – к.п.н., доцент, заступник декана факультету педагогіки і психології Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка
Божик М.В. к.п.н., доцент кафедри спортивних ігор та туризму Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка
Беднарчук С.Н. вчитель-методист ЗОШ №10 м.Тернопіль

Огнистий А.В., Огніста К.М. Зошит для занять з фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ „ТАЙП”, 2019. – 24 с.

Зошит включає завдання спрямовані на підготовку фахівців дошкільної освіти та вчителів початкових класів до роботи з фізичного виховання дітей.

Рекомендується для студентів факультету педагогіки і психології (напрямок підготовки дошкільна та початкова освіта), що навчаються в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу.

Підготовка та видання зошиту для студентів закладів вищої освіти здійснено у відповідності до плану роботи творчої наукової лабораторії «СОКРАТ»



©Огнистий А.В., Огніста К.М.,2019

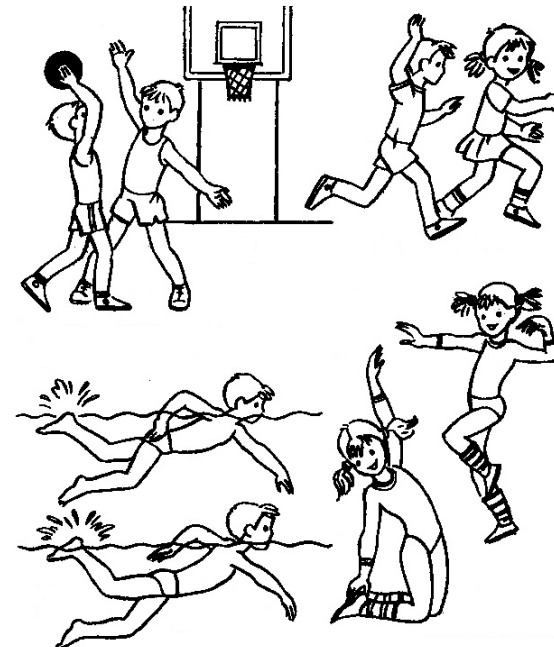
Здано до друку 03.10.2019 р. Формат 60x90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 10.
Ум. друк. арк. 1,5. Наклад 300.

Видруковано у видавничо-поліграфічному СМТ „ТАЙП”
Україна, м. Тернопіль, вул. Чернівецька, 44 б. Тел. (0352) 52-75-00

Зошит для занять з фізичного виховання

студента _____

групи _____



ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Перед початком практичних занять пройти медичний огляд на предмет допуску до практичних занять з фізичного виховання.
2. Студенти зобов'язані прослухати інструктаж з техніки безпеки.
3. Ознайомитись з правилами поведінки та обов'язками на практичних заняттях з фізичного виховання.
4. Розписатись у журналі з техніки безпеки (підпис засвідчує розуміння студента вимог правил техніки безпеки під час занять з фізичного виховання).
5. При поганому самопочутті чи стані здоров'я, хворобі потрібно повідомити викладача який веде заняття з фізичного виховання.
6. На заняттях студенти зобов'язані приходити у відповідній спортивній формі та спортивному взутті яке повинно бути на підшві, що виключає зісковзування, щільно облягає ногу і не заважає кровообігу. Недопустимо, щоб на одязу чи взутті були металеві гострі пряжки чи шпильки, які можуть пошкодити тіло студента
7. У разі відсутності у студента спортивної форми (в тому числі в осіб, що з причин поганого самопочуття чи які звільнені тимчасово від занять фізичними вправами) до занять не допускаються.
8. Забороняється самовільно знаходитись у спортивному залі, без дозволу викладача виконувати фізичні вправи.
9. Потрібно організовано пересуватись на спортивному майданчику (у спортивному залі) без шуму і метушні, які можуть привести до нещасного випадку.
10. У разі отримання травми під час самостійних занять фізичними вправами потрібно виконати наступні дії: удари слід охолодити водою або хлоретиллом і накласти бинтову пов'язку; у разі зриву шкіри долонної поверхні треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити маззю (фурациліновою, пеніциліновою, стрептоміциновою тощо) і накласти бинтову пов'язку. Не слід промивати рану водою, щоб не занести інфекцію; при легких пошкодженнях потрібно припинити заняття або змінити характер тренувальної роботи (без навантаження на пошкоджену ділянку); у тому випадку, коли студент отримав середню і, особливо, важку травму, треба подати першу допомогу на місці та негайно викликати швидку медичну допомогу. Першою допомогою може бути накладання шини і забезпечення повного спокою потерпілого. Категорично забороняється вправляти вивихи; якщо розірвано шкірний покрив, слід негайно зупинити кровотечу і рану обробити перекисом водню або розчином йоду. Після середніх і важких травмах поновлювати заняття можна лише з дозволу лікаря.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Показники	1 семестр (вересень)	1 семестр (грудень)	2 семестр (лютий)	2 семестр (травень)	3 семестр (вересень)	3 семестр (грудень)	4 семестр (лютий)	4 семестр (травень)
Маса тіла, (кг)								
Довжина тіла, (см)								
Динамометрія кисті (кг)								
ЧСС (уд. на хв.)								
АТ систол (мм рт. ст.)								
Життєва ємність легень ЖСЛ, (мл)								
Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с. (хв., с.)								

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Показники	1 семестр (вересень)	1 семестр (грудень)	2 семестр (лютий)	2 семестр (травень)	3 семестр (вересень)	3 семестр (грудень)	4 семестр (лютий)	4 семестр (травень)
Човниковий біг 4x9 м. (с.)								
Стрибки у довжину з місця (см.) (сила) або								
Підтягування у висі (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) (рази) (сила)								
Рівномірний біг чи ходьба 2000 м. дівчата, 3000 м. хлопці (витривалість) (хв.с.)								
Нахил тулуба вперед (гнучкість) (см.)								
Біг 100 м. (с.) (швидкість)								

Методика оцінки власного стану здоров'я за Войтенко В.П.

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні»; на останнє - «добрий», «задовільний», «поганий». На перші 26 запитань з несприятливими відповідями для респондента нараховується 1 бал, якщо сприятливі – 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал. Оцінка анкети виставляється за таблицею

Анкета по самооцінці здоров'я за Войтенко В.П.

№	Питання	1 семестр (вересень)		2 семестр (травень)		3 семестр (вересень)		4 семестр (травень)	
		Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка
1	Чи турбує вас головний біль?								
2	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?								
3	Чи турбує Вас біль в області серця?								
4	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?								
5	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?								
6	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?								
7	Чи турбує Вас біль у суглобах?								
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?								
9	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути?								
10	Чи турбує Вас затвердіння?								
11	Чи турбує Вас біль в області печінки (правому підребер'ї)?								
12	Чи буває у Вас головокружіння?								
13	Чи стало Вам складніше зосереджуватись, ніж раніше?								
14	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?								

15	Чи відчуваєте Ви в різних областях тіла поколювання, “ковзання мурашок”?									
16	Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?									
17	Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?									
18	Чи бувають у Вас на ногах набряки?									
19	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких справ?									
20	Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі ?									
21	Чи турбує Вас біль в області попереку ?									
22	Чи вживаєте Ви у лікувальних цілях мінеральну воду?									
23	Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатись?									
24	Чи ходите Ви на пляж?									
25	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?									
26	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні як і раніше?									
27	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?									
Сума балів										
Стан здоров'я										

Оцінка анкети на предмет здоров'я

Кількість балів	Стан здоров'я
0 – 3	Ідеальний
4 – 7	Добрий
8 – 13	Посередній
14 – 20	Задовільний
21 – 27	Незадовільний

**Оцінка ступеню розвитку серцево-судинних
захворювань за Душанінім С.О.**

№	Питання	1 семестр (вересень)		2 семестр (гравень)		3 семестр (вересень)		4 семестр (гравень)	
		Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка	Відповідь	Оцінка
1	Вік 17-19 років – 1 бал, 20-22 роки – 2 бали, 23-24 роки – 3 бали.								
2	Стать: жіноча – 1 бал, чоловіча – 2 бали.								
3	Нерво-емоційні навантаження відсутні або незначні – 0 балів, помірні – 4 бали, значні – 8 балів.								
4	Спадкові фактори: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарда, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету у родичів (батька, матері, сестер, братів) – 0 балів, один випадок вказаних захворювань в одного з родичів у віці 60 років – 2 бали, у двох родичів – 3 бали, у трьох родичів – 8 балів.								
5	Куріння. Не палите – 0 балів, 1-10 цигарок в день – 2 бали, 11-20 цигарок в день – 4 бали, 21-40 цигарок в день – 5 балів.								
6	Харчування. Дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове – 3 бали, без обмежень – 7 балів.								
7	Маса тіла. Відсутність надлишкової ваги – 0 балів, надлишкова вага тіла 1-5 кг – 2 бали, 6-10 кг – 3 бали, 11-15 кг – 4 бали, 16-20 кг – 5 балів, більше 20 – балів. Потрібна вага тіла визначається за формулами: Чоловіки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) / 4$; Жінки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) / 5$.								
8	Артеріальний тиск. Тиск менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів, до 140/90 мм рт. ст. – 2 балів, до 160/90 мм рт. ст. – 4 бали, до 180/95 мм рт. ст. – 5 балів, вище 180/95 мм рт. ст. – 8 балів.								
9	Алкоголь. Не вживаєте – 0 балів, 100-200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень – 3 бали, більше 200 мл в тиждень – 7 балів, епізодичний прийом алкоголю не враховується.								
10	Фізична активність. Заняття фізичними вправами не менше 3-4 разів у тиждень – 2 бали, 1-2 разів у тиждень – 5 бали, при відсутності занять – 8 балів.								
Кількість балів									
Ризик розвитку серцево-судинних захворювань									

Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Кількість очок	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
< 13	Відсутній
14-23	Мінімальний
24-29	Виражений
30-37	Явний
> 37	Максимальний

1. Підберіть загальнорозвиваючі вправи імітаційного характеру

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	„Велосипед” В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті. Колові рухи, імітація рухів велосипеда		30 р.	- руки тримати вздовж тулуба; - темп рухів – середній;
1	В.п. –			
2	В.п. –			

2. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів шиї

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст. ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил голови вперед; 2 – В.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – В.п.		4×4р.	- вправу виконувати в повільному темпі; - плечі не піднімати.
1	В.п. –			
2	В.п. –			

3. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів рук і плечового поясу

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки вперед; 4 – В.п.		4×4 р.	- чітко виконувати кожне положення; - спину тримати рівно, голова піднята, слідкувати за положенням кистей;
1	В.п. –			
2	В.п. –			

4. Підберіть 5 ЗРВ для тулуба з використанням упорів та сидів

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – о.с. 1 – упор стоячи; 2 – упор присівши; 3 – упор стоячи; 4 – В.п.		4×4 р	- чітко виконувати кожне положення; - ноги прямі; - темп середній;
1	В.п. –			
2	В.п. –			

5. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів ніг з використанням присідів та випадів

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – о.с. 1 – присід, руки вперед; 2 – В.п.; 3-4 те ж саме.		4×4 р	- п'ятки не відривати від підлоги; - спина рівна; - темп середній з переходом на швидкий;
1	В.п. –			
2	В.п. –			

6. Підберіть 5 ЗРВ для м'язів ніг з використанням махів та стрибків

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст. ноги нарізно, руки на пояс. 1– стрибком в ст. схресно правою; 2 – стрибком у В.п.; 3-4 – те ж саме з іншої ноги.		4×4 р	- спина рівна; - темп середній з переходом на високий;
1	В.п. –			
2	В.п. –			

7. Підберіть вправи із використанням предметів:

а) коротка скакалка

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст. ноги нарізно, скакалка вгорі. 1-2 – нахили вліво; 3-4 – нахили вправо;		4×4 р	- п'ятки не відривати від підлоги; - спина рівна; - темп середній.
1	В.п. –			
2	В.п. –			

б) обруч

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст., обруч вгорі. 1 – нахил вліво, ліву в сторону на носок; 2 – В.п.; 3-4 – те ж вправо.		4×4 р	- при нахилі плечі не повертати; - спина рівна; - темп середній.
1	В.п. –			
2	В.п. –			

в) малий м'яч

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст. руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 – присід, руки вниз, м'яч перекласти у ліву; 2 – В.п.		2×8 р	- присідати на всій стопі; - спина рівна; - темп середній;
1	В.п. –			
2	В.п. –			

г) гімнастична палиця

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст., палиця вниз. 1 – палицю на груди; 2 – палицю вгору; 3 – палицю на груди; 4 – В.п.		4×4 р	- спину тримати рівно; - при положенні – руки вгорі, подивитись вгору; - темп повільний.
1	В.п. –			
2	В.п. –			

є) прапорці

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст., прапорці вниз. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки в перед; 4 – В.п.		4×4 р	- спину тримати рівно; - чітко виконувати кожне положення; - темп середній.
1	В.п. –			
2	В.п. –			

є) гантельки (вага 0,5-2 кг.)

№	Назва і зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
	В.п. – ст., гантельки вниз. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки в перед; 4 – В.п.		4×4 р	- спину тримати рівно; - чітко виконувати кожне положення; - темп середній.
1	В.п. –			
2	В.п. –			

8. Підберіть ігри з елементами (лише назви):

а) бігу		б) ходьби	
1		1	
2		2	
в) стрибків		г) прикладних вправ	
1		1	
2		2	
д) танцю		е) ЗРВ	
1		1	
2		2	
є) стройових вправ		ж) метання	
1		1	
2		2	
з) рівноваги		и) інвентарем	
1		1	
2		2	
Кількість балів		Написання	
		Проведення	

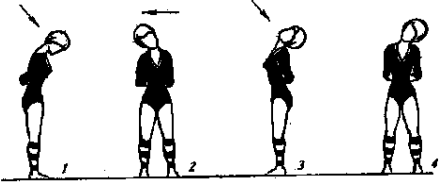


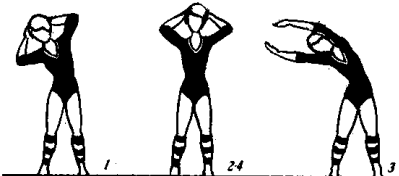

9. Підберіть ігри за інтенсивністю (лише назви):

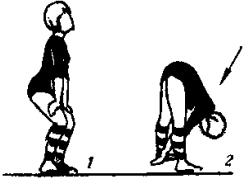
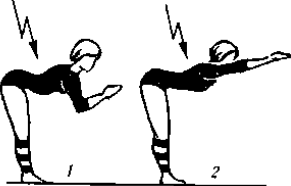


Низької	
1-2	
Середньої	
3-4	
Високої	
5-6	

10. Підберіть ігри для розвитку фізичних якостей (лише назви):

Сили	
1	
2	
3	
4	
5	
Гнучкості	
1	
2	
3	
4	
5	
Витривалості	
1	
2	
3	
4	
5	
Спритності	
1	
2	
3	
4	
5	
Продуктості	
1	
2	
3	
4	
5	

11. Вивчіть та продемонструйте комплекс вправ ритмічної гімнастики:

<p>1.</p>	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки за спину. 1 - нахил голови вперед, м'язи шії розслабити; 2 - нахил голови вправо; 3 - нахил голови назад, м'язи шії розслабити; 4 - нахил голови вліво.</p>	
<p>2.</p>	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки вгору. По черзі піднімати й опускати плечі. Теж, переносячи вагу тіла з правої ноги на ліву; присідаючи і встаючи.</p>	
<p>3.</p>	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - пів присід, нахил вправо, ліва рука вгору, права вниз; 2 - В.п.; 3-4 - теж у іншу сторону</p>	
<p>4.</p>	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 - нахил вправо; 2 - В.п.; 3 - нахил вправо, руки вгору; 4 - В.п.</p>	
<p>5.</p>	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вперед. 1 - поворот голови і тулуба направо, зігнути праву руку; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону</p>	

6.	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, пів присід прогнувшись в спині з опорою руками об коліна.</p> <p>1 – випрямляючи спину, нахил вперед, руки вперед;</p> <p>2 - В.п.</p>	
7.	<p>В.п. - нахил вперед прогнувшись, руки вгору.</p> <p>1-2 Пружні нахили вперед, голову назад</p>	
8.	<p>В.п. - руки до пліч.</p> <p>Біг на місці, випрямляючи руки вперед і вгору.</p>	
9.	<p>Підскоки, згинаючи ногу і випрямляючи її вперед.</p>	

12. Вивчіть та проведіть фрагмент (за призначенням) комплексу вправ під музичний супровід:

Вправи в стрибках		Бігові вправи		Направленість
2,30 (180)		4,09 (249)		Час
Стрибки на двох	0-19	Ходьба темп повільний	0-23	1
Стрибки на лівій	20-44	Ходьба стройовим кроком	24-48	2
Стрибки на правій	45-1,00	Біг	49-1,45	3
Стрибки лівим боком	1,01-1,25	Галопом правою	1,46-2,08	4
Стрибки правим боком	1,26-1,40	Галопом лівою	2,09-2,25	5
Стрибки спиною вперед	1,41-1,56	Кроком польки	2,26-2,35	6
Підскоками	1,57-2,09	Галопом правим боком	2,36-2,55	7
Підскоками з поворотами	2,10-2,30	Галопом лівим боком	2,56-3,14	8
		Схресним кроком	3,15-3,24	9
		Виносом прямих ніг вперед, назад	3,25-3,36	10
		Виносом прямих ніг в сторони	3,37-3,54	11
		Ходьба	3,55-4,09	12

12. Вивчіть та проведіть фрагмент (за призначенням) комплексу вправ під музичний супровід:

Вправи на місці		Вправи в ходьбі		Направленість
2,51 (171)		3,51 (231)		Час
Руки в сторони – вгору – в сторони	0-43	Ходьба	0-17	1
Нахили вліво - вправо	44-1,02	Ходьба стрйовим кроком	18-45	2
Нахили вперед і назад	1,03-1,21	Ходьба на носках руки вгору	46-1,02	3
Присід на лівій – присід на правій	1,22-1,37	Ходьба на носках руки в сторону	1,03-1,25	4
Махи лівою в лівою – правою в право	1,38-1,56	Ходьба руки за голову на п'ятках	1,26-1,43	5
Мах лівою назад - руки в гору	1,57-2,16	Ліва в сторону, права в гору – зміна положення рук	1,44-2,18	6
Дихальна права	2,17-2,38	Руки до плече – вперед – до плечей	2,19-2,41	7
Перешикунання в одну колону (шеренгу)		Відведення рук зігнутих і прямих перед грудьми	2,42-2,59	8
		Відведення прямих рук назад	3,00-3,18	9
		Ходьба з нахилами	3,19-3,40	10
		Ходьба з перешикунанням в колону по три	3,41-3,51	11
				12

16. Напишіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики:

№	Зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

17. Напишіть комплекс вправ гімнастики до занять:

№	Зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

18. Фізкультхвилинки:

Біля парти стоячи

№	Зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
1				
2				

Сидячи за партою

№	Зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
1				
2				

19. Фізкультпауза:

№	Зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
1				
2				
3				
4				

20. Загальнорозвиваючі вправи в парах:

№	Зміст вправи	Графічне зображення	Дозування	Методичні вказівки
1				
2				
3				
4				

