



Зошит

**для студентів фізико-математичного факультету
з фізичного виховання**

Прізвище, ім'я _____

ББК 74.20.54
Г 94

Зошит підготували:

Гуменюк С.В. – асистент кафедри фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Рецензенти:

Огнистий А.В., доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

Грушко В.С., доцент кафедри фізичної реабілітації і валеології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат медичних наук.

Гуменюк Сергій Васильович.

Зошит для занять з фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017 р. – 30 с.

Зошит з фізичного виховання рекомендований студентам фізико-математичного факультету для самоконтролю за станом свого здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості. Зошит містить методичні завдання з фізичного виховання. Розроблений відповідно до програми з фізичного виховання з врахуванням вимог кредитно-модульної системи організації навчання.

© Гуменюк С.В., 2017

Зошит

для занять з фізичного виховання

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Факультет _____

Група _____

Дата народження _____

Місце проживання _____

Телефон _____

Пояснювальна записка

Мета ведення «Зошита для занять з фізичного виховання» студентами полягає у відображенні свого фізичного стану, соматичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості протягом навчання в університеті. Регулярне визначення функціонального стану організму, рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості допоможе виробити звичку контролювати свої показники та є одним із шляхів привчання студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Зошит передбачає визначення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я студентів у динаміці під час занять у ВУЗі. На наступних курсах такі зошити студенти можуть вести самостійно.

Інструкція з техніки безпеки

1. Перед початком 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 поведження та обов'язками на практичних заняттях з фізичного виховання.
4. Розписатись у журналі з техніки безпеки (підпис засвідчує розуміння студентом 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 заняття студенти зобов'язані приходити у відповідній спортивній формі та спортивному взутті, що відповідають місцю проведення занять (стадіон, спортивний зал, манеж).
7. У випадку відсутності спортивної форми (у тому числі і особи, що поганого почуваються або звільненні тимчасово від занять фізичними вправами) студенти до занять не допускаються.
8. Забороняється самовільно знаходитись у спортивному залі, без дозволу викладача виконувати фізичні вправи та користуватися будь-яким інвентарем.
9. Організовано пересуватися до місць проведення занять (манеж, спортивний зал, стадіон), не створювати перешкод та не заважати тим, хто вже виконує фізичні вправи.
10. У разі отримання травми необхідно надати першу медичну допомогу на місці та негайно викликати лікаря. Після середніх та важких травм поновлювати заняття тільки з дозволу лікаря.
11. Під час занять на відкритому повітрі в зимовий час необхідно вжити заходи безпеки для уникнення обмороження різних частин тіла.

Основи самоконтролю

Для раціонального управління процесом фізичного вдосконалення велике значення має самоконтроль в процесі занять фізичними вправами.

Самоконтроль являє собою систему спостережень за функціональним станом організму, показниками фізичного розвитку і підготовки, а також розумової і фізичної працездатності.

Основні завдання самоконтролю:

1. Усвідомити потребу свідомого ставлення до стану здоров'я.
2. Засвоїти прості методи самоспостережень і навчитися оцінювати їх.
3. Постійно контролювати рівень свого здоров'я, фізичної і розумової працездатності, фізичного розвитку.

Самоконтроль – невіддільний від лікарсько-педагогічного спостереження і є частиною здорового способу життя людини.

Для самостійного визначення функціонального стану тих чи інших систем організму використовують прості і доступні методи спостережень. Показники спостережень записують у зошит, щоб пізніше можна було простежити за динамікою їх змін в процесі занять фізичними вправами і вносити відповідні корективи в процес занять фізичними вправами.

Під час самоконтролю важливо знати, як змінюються об'єктивні (маса, ріст, ЧАС, АТ і інші), суб'єктивні показники (сон, апетит, працездатність і інші), а також показники фізичної працездатності і підготовленості.

Довжина тіла (см). Для вимірювання довжини тіла використовується ростомір. Обстежуваний стає босими ногами на горизонтальну площину ростоміра спиною до його вертикальної стійки, руки вільно опущені, ноги разом, торкаючись стійки ростоміра трьома точками: п'ятками, тазом, спиною.

Маса тіла (кг). Зважування повинно проводитися на медичній вазі з точністю до 50 грам. Вага перед проведенням дослідження повинна бути перевірена. Зважування бажано проводити зранку (натще).

Окружність грудної клітки (см). Обстежуваний піднімає руки в сторони, і після того, як стрічку накладуть на грудну клітку – опускає їх. Стрічка попереду має проходити: у чоловіків – по нижньому краю соскоподібного кружка, а у жінок – на рівні прикріплення четвертих ребер до грудини над грудними залозами, а позаду під нижніми кутами лопаток. Стрічку утримують трьома пальцями лівої руки,

правою рукою натягують її так, щоб не перекручувалася та не провисала, а щільно прилягала до грудної клітки.

Частота дихальних рухів визначається за кількістю циклів (вдих-видих) за 1 хв, поклавши долоню так, щоб вона торкалася нижньої частини грудної клітки та верхньої частини живота. Дихати потрібно рівномірно.

Силу м'язів кисті (кг) визначають ручним динамометром. Для цього потрібно взяти динамометр у руку, витягнути її вбік, захопити кисть так, щоб пальці розташовувалися на опорі, а циферблат був зовні. Стискувати динамометр плавно із максимальним зусиллям, не виконуючи махових рухів рукою. Вимірювання проводиться тричі і фіксується кращий результат за шкалою в кг.

Життєва ємність легень (мл). ЖЄЛ вимірюється за допомогою спірометра. Необхідно зробити максимальний вдих і рівномірно, протягом 4-5с, видихнути у трубку спірометра. Ніс необхідно закрити спеціальним носовим затискачем. Вимірювання повторити тричі і зафіксувати кращий результат в мл. Мундштук трубки спірометра перед кожним вимірюванням протерти спиртом.

Артеріальний тиск (мм рт. ст) вимірюється на плечовій артерії за допомогою тонометра. Розрізняють максимальний або систолічний та мінімальний або діастолічний тиск.

Частоту серцевих скорочень (уд/хв.) визначають методом пальпації. Для цього необхідно накласти 2-4 пальці на долонню поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притиснути судину до кістки. Пульс у стані спокою підраховують за одну хвилину, а після фізичного навантаження за 10 секунд із відповідним перерахунком на одну хвилину. Середня величина ЧСС у стані спокою становить 60-80 уд./хв., більше 80 уд./хв. розцінюється як тахікардія, менше 60 уд./хв. – брадікардія.

Проба Мартіне-Кушелевського - 20 присідань за 30 секунд. Підраховують пульс за 10 с в положенні сидячи, дочекавшись його стабільних значень. За 30 с робиться 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім, сидячи, фіксується час відновлення пульсу до вихідних значень.

Враховується час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження: величини 1 хв.30с - 1 хв. 59 с вважаються за середній рівень; 1 хв. - 1 хв. 29 с - вище середнього; 59 с і менше – високий; 2 - 3 хв. - нижче середнього; 3 хв. і більше - низький.

Проба Штанге (с). Тест на визначення тривалості довільної затримки дихання, який характеризує стійкість організму до гіпоксії, полягає у тому, що обстежуваний в положенні стоячи виконує

декілька глибоких дихальних рухів і після повного вдиху закриває рот, а на ніс ставить затискувач або закриває пальцями. Реєструють час від моменту затримки дихання до його відновлення.

Проба Генчі (с) – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснює повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс або ставить на ніс затискувач. Час затримки дихання на видиху на 40-50% менша, ніж на вдиху. Під час захворювань, перенапружень та перевтоми тривалість затримки дихання на вдиху і на видиху зменшується.

Співвідношення маси тіла із довжиною тіла оцінюється за **ІМТ індексом** (індекс маси тіла, „Body-Mass-Index”), який розраховують за формулою: $\frac{\text{маса, кг}}{\text{довжина тіла, м}^2}$. Середня оцінка знаходиться в межах для жінок – 18,7-23,8 кг/м², для чоловіків – 20,1-25,0 кг/м². Показники менші цих норм свідчать про недостатню вагу, а більші – надмірну.

Суб'єктивні показники

На заняттях з фізичного виховання та під час самостійних занять фізичними вправами потрібно вміти правильно охарактеризувати такі суб'єктивні показники, як самопочуття, сон, апетит, працездатність

Самопочуття визначається як добре, задовільне (незначна в'ялість, невелика втрата сил), погане (пригнічений стан, болі в голові, запаморочення).

Сон відмічають: глибокий, міцний, перервний, з сновидіннями і без них; також вказують його тривалість.

Апетит – відмічають як добрий, задовільний, понижений, поганий. Будь-які відхилення у стані здоров'я відображаються на апетиті. Погіршення апетиту, як правило, є результатом перевтоми або захворювання.

Працездатність залежить від стану здоров'я, фізичного розвитку і тренуваності організму. Працездатність відмічають як підвищену, середню і понижену.

Контролювати свій стан можна також за **зовнішніми і внутрішніми ознаками втоми**:

а) зовнішні ознаки – це потовиділення, координація рухів, дихання. Під час великих навантажень спостерігається значне потовиділення, надмірне почервоніння, з'являється задишка, порушуються координація рухів. З появою цих ознак заняття слід припинити.

б) внутрішні ознаки – це поява больових відчуттів, під час великих навантажень, навіть запаморочення.

Якщо після занять фізичними вправами добре самопочуття та апетит, хороший сон та гарний настрій, є бажання займатися далі, то це є підставою для твердження про відповідність фізичних навантажень рівню підготовленості організму.

Середні показники (вік – 17-20 років)

№ п/п	Показники	Юнаки	Дівчата
1	Зріст, см	171,0-176,0	159,0-165,0
2	Маса, кг	62-68	54-60
3	Окружність грудної клітки, см	82-86	77-82
4	Сила кисті (правої і лівої), кг	41-44 та 32-36	27-30 та 21-23
5	Частота дихання за 1 хв	14-18	14-18
6	ЧСС у стані спокою, уд/хв	67	73
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань, хв, с	1хв 30с – 1хв-59с	1хв 30с – 1хв-59с
8	Затримка дихання на вдиху, с	65	65
9	Затримка дихання на видиху, с	30	30
10	Артеріальний тиск, мм.рт.ст	117/75	113/69
11	Життєва ємність легень, мл	4300-4800	3000-3200
12	Індекс маси тіла, кг/м ²	20,1-25,0	18,7-23,8

Завдання 1.

1. Визначте показники фізичного стану організму та занесіть їх у таблицю 1.

Таблиця 1.**Показники фізичного стану організму**

№ п/п	Показники		Результати в семестрах			
			1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
1	Зріст, см					
2	Маса, кг					
3	Окружність грудної клітки, см					
4	Сила кисті (правої/ лівої), кг					
5	Частота дихання за 1 хв					
6	ЧСС, уд/хв	у стані спокою				
		після 20 присідань				
7	Час відновлення ЧСС після 20 присідань					
8	Затримка дихання на вдиху, с					
9	Затримка дихання на видиху, с					
10	Артеріальний тиск, мм.рт.ст					
11	Життєва ємність легень, мл					

Завдання 2.

Підрахуйте всі перераховані показники, наведені в таблиці 2, запишіть їх у графі «р» відповідного семестру та оцініть їх у балах відповідно до таблиці 3, а їхню суму порівняйте зі шкалою загальної оцінки рівня фізичного здоров'я та запишіть рівень вашого здоров'я у 7-му рядку таблиці 2.

Таблиця 2**Оцінка соматичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком)**

№ п/п	Показники	Результати							
		семестр		семестр		семестр		семестр	
		р*	б*	р	б	р	б	р	б
1	Індекс маси тіла $\frac{\text{маса тіла, кг}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$								
2	Життєва ємність легень $\frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{маса тіла, кг}}$								
3	Динамометрія кисті, % $\frac{\text{кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}}$								
4	$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100}$								
5	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с								
6	Сума балів								
7	Рівень здоров'я								

р* – результат; б* – бали.

Таблиця 3.

**Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного)
здоров'я (за Г. Л. Апанасенко, 1988)**

Показники	Стать	I	II	III	IV	V
		низький	нижче середн.	середній	вище середн.	високий
1. Індекс маси тіла <i>маса тіла, кг</i> <i>(довжина тіла, м)²</i>	чол.	18,9 і менше	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1- 28,0	28,1 і більше
	жін.	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9- 26,0	26,1 і більше
Бали		-2	-1	0	-1	-2
2. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) <i>ЖЄЛ, мл</i> <i>маса тіла, кг</i>	чол.	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
	жін.	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті, % <i>кг x100</i> <i>маса тіла, кг</i>	чол.	60 і менше	61-65	66-70	71-80	80 і більше
	жін.	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
4. $\frac{ЧСС \times АТ_{сист.}}{100}$	чол.	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	жін.	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали		-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с	чол.	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
	жін.	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали		-2	1	3	5	7

Рівень здоров'я

<i>Сума балів</i> загальної оцінки рівня здоров'я	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18
Рівень здоров'я	низький	нижче середн.	середній	вище середн.	висок ий

Завдання 3.

Результати Вашого тестування занесіть у таблицю 4 та оцініть їх за допомогою таблиці 5 контролю рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 4.**Фізична підготовленість**

№ п/п	Види випробувань	семестр	семестр	семестр	семестр
1	Біг на 1000 м, хв, с				
	Біг на 500 м, хв, с				
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів				
3	Вис на зігнутих руках, с				
4	Піднімання в сід за 1 хв, разів				
5	Стрибок у довжину з місця, см				
6	Біг на 100 м, с				
	Біг на 60 м, с				
7	Човниковий біг 4×9 м, с				
8	Нахил тулуба з положення сидячи вперед, см				
Рівень фізичної підготовки					

- 0-4 балів – низький
4,5-8 балів – нижче середнього
8,5-12 балів – середній
12,5-16 балів – вище середнього
16,5-20 балів – високий

Таблиця контролю за рівнем фізичної підготовленості

№ п/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, рівень фізичної підготовленості, бали				
			2,5	2	1,5	1	0,5
1	Біг на 60 м,(с)	Дівч.	10,00	10,15	10,30	10,45	11,00
		Дівч.	2,15	2,30	2,45	3,00	3,15
	*Біг на 1000 м,(хв, с)	Хл.	3,30	4,00	4,30	5,00	5,30
		Дівч.	4,30	5,00	5,30	6,00	6,30
2	Згин.-розгин. рук в упорі лежачи на підлозі, (разів)	Хл.	44	38	32	26	20
		Дівч.	20	16	12	8	5
3	Вис на зігнутих руках, (с)	Хл.	60	47	35	23	10
		Дівч.	21	17	13	9	5
4	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	Хл.	53	47	40	34	28
		Дівч.	47	42	37	33	28
5	*Стрибок у довжину місця, (см)	Хл.	220	210	200	190	180
		Дівч.	190	180	170	160	150
6	*Біг на 100 м, с	Хл.	14,2	14,9	15,4	15,9	16,5
		Дівч.	15,8	16,6	17,4	18,4	19,2
7	Човниковий біг 4×9 м, с	Хл.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		Дівч.	10,2	10,7	11,1	11,5	12,0
8	Нахил тулуба з положення сидячи вперед, см	Хл.	19	16	13	10	7
		Дівч.	20	17	14	10	7
		Рівень	Високий	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький

Вимоги до проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ

1. Послідовність вправ визначається за анатомічним принципом: голова, верхні кінцівки, тулуб, нижні кінцівки, вправи для всього тіла.

2. Перед вправами з повною амплітудою виконуються вправи з неповною амплітудою. Наприклад, перед колами прямими руками виконуються кола зігнутими руками. Це також стосується інтенсивності та складності вправ.

3. Перші вправи в комплексі повинні бути для концентрації уваги та на поставу.

4. Необхідно вказати вихідне положення вправи та назвати її відповідно до гімнастичної термінології.

5. Необхідно правильно показати вправу. Вправи, які виконуються в боковій площині, показувати боком (Наприклад, присідання).

6. Вправи, які виконуються у лицьовій площині, показувати обличчям до учнів із використанням дзеркального показу. Наприклад, нахил вліво, слід показувати вправо.

7. Подати команду для прийняття вихідного положення: *«Вихідне положення – прийняти!»*.

8. Розділяти попередню і виконавчу команду. Між попередньою і виконавчою командою допускається пауза до 2с. Наприклад: *«Вправу почи (попередня) – най (виконавча)!»*.

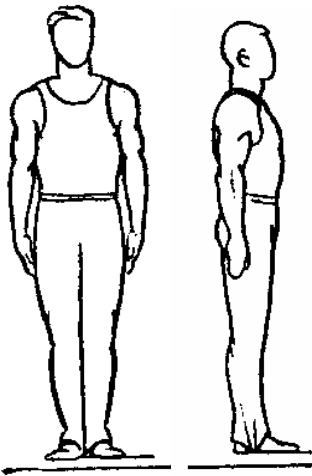
9. Перших чотири рахунки вправу виконувати разом з групою.

10. Підвищувати інтонацію голосу в останніх підрахунках для акцентування уваги учнів на одночасне закінчення вправи.

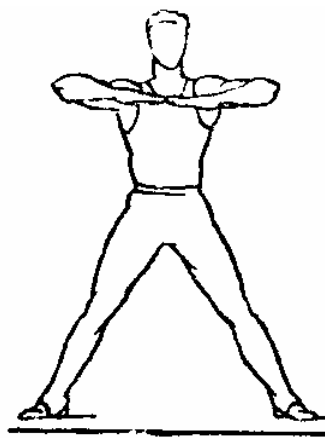
11. Виконання вправ, які виконуються на місці, закінчується за командою *«Стій!»*, яка подається замість останнього підрахунку, а в русі – за командою *«Закінчили!»*.

12. Останньою вправою в комплексі повинна бути ходьба на місці, яка виконується після стрибків, замість останнього підрахунку у стрибках подається команда: *«На місці кроком руш!»*.

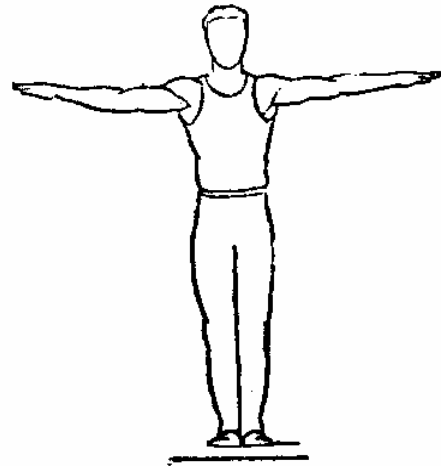
Вихідні положення та рухи



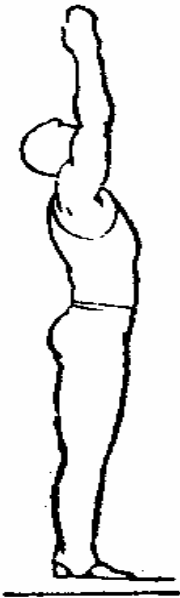
Основна стійка



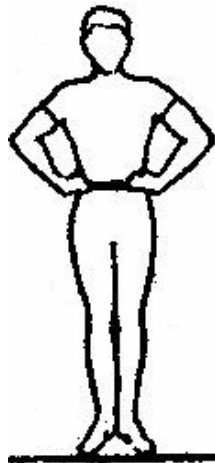
Стійка ноги нарізно руки перед грудьми



Стійка руки в сторони



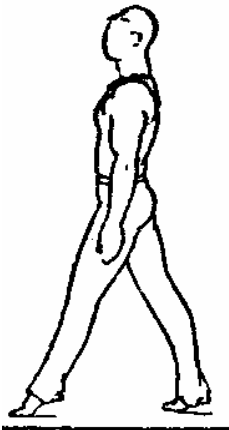
Стійка руки вгору



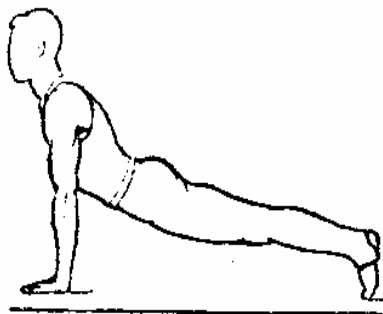
Руки на пояс



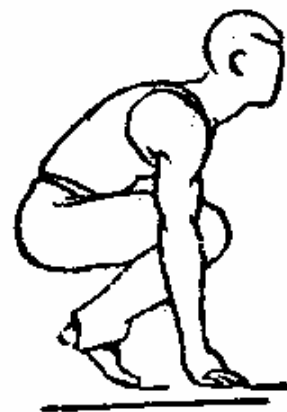
Руки до плечей



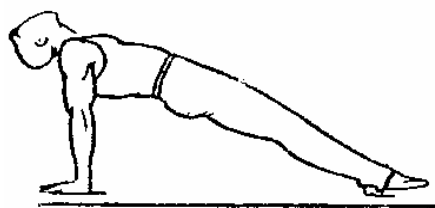
Стійка нарізно лівою



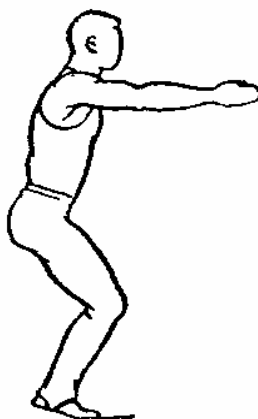
Упор лежачи



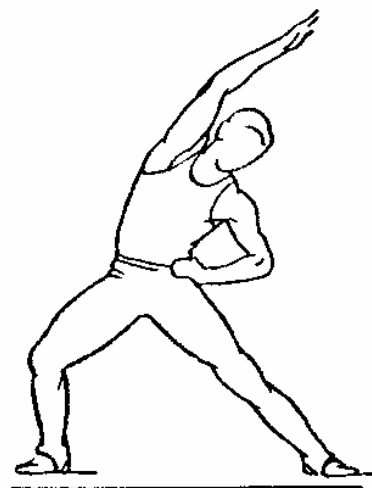
Упор присівши



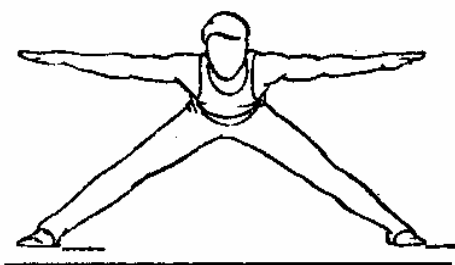
Упор лежачи позаду



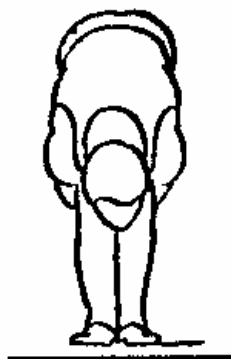
Півприсід руки вперед



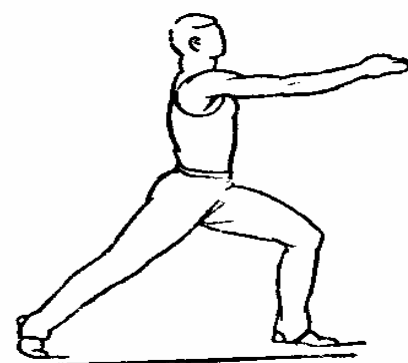
Нахил вліво, ліва на пояс, права вгору



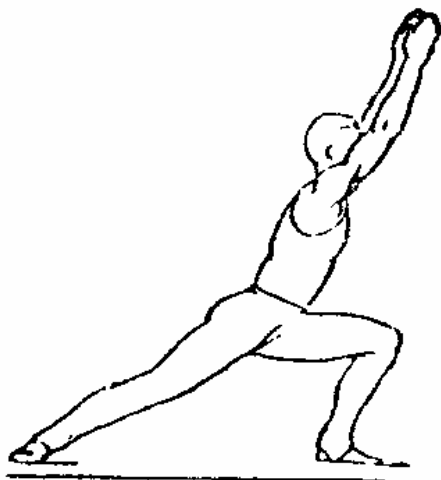
Широка стійка, нахил вперед, руки в сторони



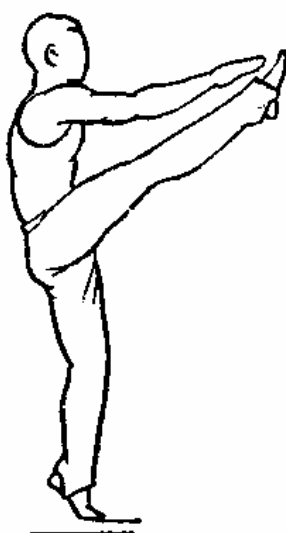
Нахил вперед з захватом за гомілки



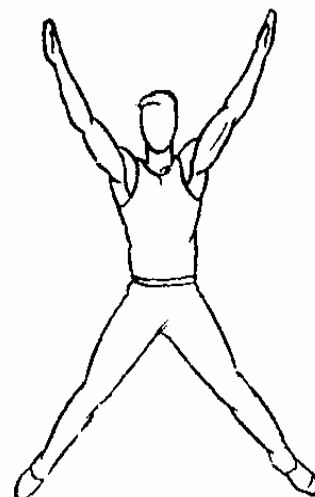
Випад правою, руки вперед



Випад лівою, руки вгору



Мах правою, руки вперед



Стрибок вгору ноги нарізно, руки вгору

Правила складання комплексу ранкової гімнастики

1. Ранкова гімнастика складається із 7-9 простих вправ і проводиться протягом 8-10 хв. (10-15хв.).

2. Кожну вправу повторюйте не більше 10-15 разів, в залежності від її складності.

3. Обов'язково враховуйте свої фізичні можливості, вік і стать. (Хлопцям можна збільшити кількість силових вправ, виконуючи їх з обтяженням, а дівчатам корисно віддати перевагу вправам на гнучкість, координацію рухів, з елементами пластики і танцю).

4. До комплексу ранкової гімнастики включайте вправи, що не вимагають значних напружень і витрат енергії.

5. Комплекс ранкової гімнастики включає в себе фізичні вправи, дихальні вправи (для усунення втоми) та вправи на розслаблення.

6. Вправи ранкової гімнастики мають охоплювати всі групи великих м'язів. Вправи для дрібних м'язів – кистей, пальців рук та ніг, ступнів – поєднайте із вправами для великих м'язових груп.

7. Включайте до комплексу вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Поступово змінюйте вихідне положення. Це зробить вправи цікавішими, вони по-іншому впливатимуть на організм.

8. Всі фізичні вправи комплексу ранкової гімнастики виконуються у середньому темпі (1-2 рухи за секунду), крім потягування і ходьби.

9. Схема основного комплексу вправ ранкової гімнастики:

– зарядку починають з ходьби на місці (1,5-2 хв.) з глибоким диханням, темп довільний;

– 1-2 вправи – потягування та кола головою;

– 1-2 вправи для м'язів плечового поясу (відведення, зміна положень рук, кола тощо), темп довільний;

– 1-2 вправи для м'язів ніг (присідання, махи, колові рухи, згинання-розгинання), темп середній;

– 1-2 вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти, колові рухи), темп повільний або середній;

– 2-3 вправи виконуються для всіх великих груп м'язів, а також для активізації діяльності рухового апарату та серцево-судинної системи (біг, підскоки, стрибки, вправи для м'язів живота і спини), темп середній, швидкий;

– 1-2 вправи, що сприяють поступовому переходу до стану спокою (перехід на ходьбу, дихальні вправи і на розслаблення).

10. При виконанні вправ дихати необхідно рівномірно і глибоко, узгоджуючи фази дихання з рухами.

11. Важливо під час виконання ранкової гімнастики дотримуватися

культури рухів, правильно і чітко виконувати кожну вправу, стежити за правильністю своєї постави.

12. Змінюйте комплекси ранкової гімнастики через 1-2 тижні, проте протягом року повторюйте їх декілька разів.

Запис загально розвиваючих вправ

При записі окремих рухів слід вказати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух;
2. Назва руху (випад, присід, нахил, поворот, мах і.т.п.);
3. Напрямок руху (вправо, вліво і.т.п.);
4. Кінцеве положення (якщо воно потрібне).

Наприклад: В.п.о.с. (Вихідне положення основна стійка)

1. Нахил вправо, руки вгору;
2. В.п. (вихідне положення);
3. Нахил вліво, руки вгору;
4. В.п. (вихідне положення).

Завдання 4.

Написати комплекс вправ у таблиці 6-9 у відповідному семестрі. В одному семестрі оцінюється лише один комплекс вправ.

Таблиця 6.**Комплекс вправ _____**

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
1.	ВП –стійка ноги нарізно. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Руки вперед. 4. В.П.	4-бр.	Руки прямі. Темп середній
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Оцінка за написання _____

Комплекс вправ _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Оцінка за написання _____

Комплекс вправ _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Оцінка за написання _____

Комплекс вправ _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційні та методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Оцінка за написання _____

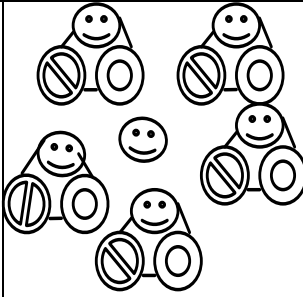
Рухливі ігри

Серед різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри. В дитячому віці, гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання

Гра – це спонтанна, природжена, повна радості своєрідна діяльність дитини, яка відбувається заради власного задоволення. Під час рухливих ігор розвиваються фізичні якості. Під час гри учасники вчаться думати, працювати, творити.

Методика проведення гри передбачає:

- 1) підготовку до гри (вибір гри; підготовка місця проведення гри, необхідного інвентаря та обладнання);
- 2) пояснення гри (повідомлення назви гри; пояснення правил гри, розміщення гравців, команд; вибір ведучих);
- 3) проведення гри;
- 4) підведення підсумків гри.

Назва і зміст гри	Схематичне зображення	Організаційні та методичні вказівки
<p>Білки, жолуді, горіхи</p> <p>Дітей розподіляють на трійки. Вони беруться за руки і утворюють кола. Кожен гравець у колі дістає назву: «Білка» або «Жолудь» чи «Горіх». Одного з дітей вибирають ведучим.</p> <p>На виклик вчителя: «Білки!» або «Жолуді!» чи «Горіхи!» діти швидко міняються місцями в різних колах, а ведучий намагається зайняти місце в одній із трійок, дістаючи назву гравця, який вибув.</p> <p>Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в роді ведучого.</p>		<p>Учень, який був ведучим і зайняв місце в трійці дістає назву гравця, який вибув.</p>

Завдання 5

Написати рухливу гру в таблиці 10-13 у відповідному семестрі.
В одному семестрі оцінюється лише одна рухлива гра.

Таблиця 10.

Назва гри _____

Назва і зміст гри	Схематичне зображення	Організаційні та методичні вказівки

Оцінка за написання _____

Таблиця 11.

Назва гри _____

Назва і зміст гри	Схематичне зображення	Організаційні та методичні вказівки

Оцінка за написання _____

Таблиця 12.**Назва гри** _____

Назва і зміст гри	Схематичне зображення	Організаційні та методичні вказівки

Оцінка за написання _____

Назва гри _____

Назва і зміст гри	Схематичне зображення	Організаційні та методичні вказівки

Оцінка за написання _____

Додаткові записи

Фізкультурно-оздоровчі заходи

- участь у походах (місце проведення, ранг, інші дані);
- відвідування тренажерних залів (адреса; тривалість відвідування, обсяг виконаних вправ, тощо);
- участь у змаганнях (вид, дата, результати, тощо);
- відвідування спортивних секцій (місце проведення; обсяг виконаних вправ, тощо);
- зміст, дозування фізичних вправ виконаних протягом дня;
- інші види.

Захворювання

- Перенесені захворювання (дата, вид, кількість пропущених днів через хворобу).

Додаткові записи для I курсу

Додаткові записи для II курсу

Список використаних джерел:

- Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – С.-Птб.: Петропролис, 1992. – 124 с.
- Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В.Л.Маришук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
- Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 266 с.
- Огнестий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТНПУ, 2004. – 148с.
- Оздоровительный и лечебный бег трусцой / Сост. Н.Фёдоров, А.Фёдоров. – Симферополь: СОНАТ, 1997. – 208 с.
- Паффенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн. I. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 178 с.:
- Шандригось В.І. Зошит для практичних занять з фізичного виховання для студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 32с.
- Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.

Список рекомендованої літератури:

- Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
- Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – Киев: Здоров'я, 1985. – 32 с.
- Булич Е.Г., Мурахов И.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
- Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
- Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
- Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровья, 1989. – 136.
- Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 132 с.
- Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УТУФВС, 1994. – 126 с.
- Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 156 с.
- Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. – 80с.
- Огнестий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТНПУ, 2004. – 148с.
- Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издание. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
- Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96с.
- Шандригось В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 156с.

Здано до друку 104.09.2017. Формат 60×84 1/8
Папір друкарський. Ум.друк.арк. 2,0.
Тираж 100.

Тернопільський національний
педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Видавничо-поліграфічний відділ
46027, м.Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2

