

Тестування рівня фізичної підготовленості для здобувачів
вищої освіти (18 - 20 років)

N з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9



Зошит
з фізичного виховання

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Факультет, група _____

ББК 75

М 17

Зошит підготували:

Лаврін Г.З. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент 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.

Лаврін Галина Зиновіївна

Зошит з фізичного виховання.– 2-е вид., розшир.та допов. –
Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2017р. – 36с.

Рекомендовано науково-методичною комісією кафедри
фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного
університету імені В.Гнатюка

Протокол №1 від 30.08. 2017р.

Зошит з фізичного виховання рекомендований студентам
географічного 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.

Здано до друку 4.09.2016. Формат 60×90 3/22
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 10.
Ум.друк.арк. 2,0. Наклад 100.

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі СМТ «ТАЙП»
Україна. м.Тернопіль, вул. Чернівецька 44б, тел. (0352)52-75-00

© Лаврін Г.З., 2017

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.Марищук, 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.
- Огнистий А.В. Атлас загальноорозиваючих 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 физкультурно-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.
- Огнистий А.В. Атлас загальноорозиваючих 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.

Зошит з фізичного виховання

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Факультет, група _____

Дата народження _____

Місце проживання _____

Телефон _____

Види спорту, якими займалися в школі, спортивний розряд _____

Передмова

Мета ведення «Зошита для занять з фізичного виховання» студентами полягає у відображенні їхнього фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості протягом навчання в університеті. Регулярне визначення функціонального стану організму, рівня 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 здоров'я студентів у динаміці (I і II семестр). На наступних курсах такі зошити студенти можуть вести самостійно.

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).

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 поведінки 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.

З інструкцією ознайомлений _____

**Професійно-прикладна фізична підготовка студентів
географічного факультету як передумова їх успішної професійної
діяльності**

Географ — це людина, яка досліджує землю і все, що на ній відбувається. Професійно - важливими якостями географів є: цікавість; схильність до дослідницької діяльності; окомір; розвинена пам'ять; хороша орієнтація на місцевості; непримхливість; уміння аналізувати і логічно мислити; творчі здібності, фізична витривалість.

Для здійснення професійної діяльності у майбутньому вчителів-географів потрібно: визначити направленість особистості та основні цінності майбутньої професійної діяльності; удосконалити психолого-педагогічні й фахові (географічні) знання в процесі їх застосування в педагогічному процесі та професійні вміння володіння сучасними технологіями педагогічної діяльності; розвивати індивідуальні творчі педагогічні вміння і навички (гностичні, проєктувальні, організаційні, комунікативні та ін.); формувати професійно важливі особистісні якості, професійний такт і поведінку, справедливість, спрямованість на діяльність вчителя-географа; розвивати педагогічну культуру (рівень інтелектуального розвитку, рівень і всебічність організації діяльності студента-практиканта, рівень сформованості моральної і світоглядної зрілості, культуру спілкування, мови, зовнішнього вигляду тощо); розвивати педагогічні здібності (мовні, дидактичні, перцептивні) й створювати умови для самореалізації в умовах майбутньої професійної діяльності, його педагогічної самоосвіти і самовдосконалення; формувати творчий і дослідницький підхід до професійної діяльності.

Для успішної професійної діяльності потрібно формувати компетенцію спеціаліста, тобто готовність студента-географа (мотивація і особистісні якості) проявляти *здібності* (знання, уміння і досвід) при наявності можливостей (проблемна ситуація і ресурси). Практичні знання, уміння і досвід їх застосування є складовими результатів навчання. При цьому знання - це результат засвоєння інформації, що характеризується набором фактів, принципів, теорій і практик у відповідній області робочої або учбової діяльності (знання можуть бути теоретичними і практичними). Уміння трактуються як здібності застосовувати знання для вирішення завдань або проблем. Уміння можуть бути когнітивними (застосування логічного, інтуїтивного, творчого мислення) і практичними (навички використання методик, матеріалів, механізмів, інструментів).

Важливою характеристикою особистості майбутнього вчителя

Назва гри _____
Семестр **II**

	Назва і зміст гри
Назва і зміст гри	
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

Назва гри _____

Семестр **II**

	Назва і зміст гри
Назва і зміст гри	
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

географа є професійне мислення. Мислення професійне - вид мислення, що формується при вирішенні специфічних професійних завдань.

Професійне мислення як характеристика особистості може вживатися в двох сенсах: коли хочуть підкреслити високий рівень фахівця (тут йдеться про особливості мислення, що виражають його якісний аспект); коли хочуть підкреслити особливості мислення, обумовлені характером професійної діяльності.

Під професійним мисленням мають на увазі також деякі особливості мислення фахівця, що дозволяють йому успішно виконувати свою професійну діяльність: успішно, швидко, точно і оригінально вирішувати як ординарні, так і неординарні завдання у певній предметній (у даному випадку географічній) області.

Головні навички професіонала-географа - уміння бачити, споглядати, спостерігати, які і є східцями в навчанні конкретному географічному мисленню.

Таким чином, в навчально-виховному процесі студентів-географів необхідно розвивати: особистісні якості (цікавість, непримхливість, справедливість, спостережливість); психологічні якості (мислення; пам'ять; творчі здібності); професійно важливі якості (педагогічний такт; педагогічні здібності; педагогічну культуру); формувати високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Оскільки пріоритетним завданням вищих педагогічних навчальних закладів є підготовка студентів – майбутніх учителів до такої організації навчально-виховного процесу в національній школі, в умовах якого б розумове навантаження чергувалося з фізичним, важливим є сформувати у них уміння реалізовувати в навчально-виховному процесі зв'язки між географією та фізичною культурою і втілювати їх на уроках з учнями.

Та передусім потрібно взяти до уваги те, що проблема формування рухової активності студентів будь-якої спеціальності має важливе гігієнічне значення, так як останнім часом помічається прогресуюча гіподинамія у молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома. У результаті серед студентів великий відсоток з незадовільним станом здоров'я, надмірною масою, схильністю до частих захворювань, порушенням постави та опорно-рухового апарату, вадами зору та нервово-психічними відхиленнями.

Відомо, що навчальна діяльність студентів - це 36 годин академічних занять на тиждень. Проходять вони, за винятком уроків фізкультури, в аудиторіях і лабораторіях, не завжди відповідають гігієнічним нормам. Обов'язковою продовженням академічних занять є

самостійна робота з літературою, щоб закріпити досліджуваний матеріал, підготуватися до курсових і дипломних проектів. Участь студентів у громадській роботі, читання художньої літератури, відвідування кіно, театру та інших культурних заходів і т. д. - все це свідчить про малорухомому способі життя, про те, що їх руховий режим визначається в основному постановкою фізичного виховання у ВНЗ. А це в даний час дуже серйозна проблема.

Тому, використання арсеналу засобів фізичного виховання забезпечить психофізичну готовність молодих фахівців до здійснення нормальної інтенсивності праці; створить передумови для успішного професійного навчання та підвищення кваліфікації; підтримуватиме та відновлюватиме працездатність.

Спеціально спрямоване використання засобів фізичної культури для підготовки студентів-географів до майбутньої професійної діяльності являє собою професійно-прикладну фізичну підготовку. Вона є складовою комплексного процесу підготовки спеціалістів до майбутньої професійної діяльності. Поряд з теоретичною (формує науковий та евристичний рівень знань, умінь і навичок); психологічною (формує психологічну готовність до професійної діяльності); психофізіологічною складовими (формує стійкість психологічного та фізіологічного рівня людського фактора до екстремальних умов) вона відіграє особливе значення в сучасних умовах (за низької мотивації до фізичного виховання, посиленого впливу комп'ютеризації навчання, низьким рівнем здоров'я і працездатності студентів).

Отже, ППФП є важливою складовою підготовки студента майбутнього вчителя-географа до успішної професійної діяльності.

Рапорт чергового

Практичні заняття з фізичного виховання починаються з рапорту. Черговий стає у правий верхній кут обличчям у бік фронту шикування подає команду: "**Група, в одну шеренгу – шикуйсь!**". Залежно від ширини строю черговий робить один або два кроки вперед, повертається ліворуч і командує: "**Група, – рівняйсь!**", "**Струнко!**", "**За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ**". Далі командує: "**Рівняння направо (наліво, на середину)!**" (в залежності від місця перебування викладача), і стройовим кроком підходить до викладача і доповідає. Наприклад: "Шановний Дмитре Руслановичу. Група другого курсу в кількості двадцяти семи чоловік на заняття з фізичного виховання вишикувана. Черговий Іванов Сергій". Після привітання викладач дає команду: "Вільно!"; черговий стає на правий фланг і повторює команду «**Вільно!**».

Комплекс вправ _____ Семестр _____ П _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організ. і методичні вказівки

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

Назва гри _____
 Семестр 1

Основи самоконтролю

	Назва і зміст гри
Назва і зміст гри	
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	

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 наклали 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 груднини 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

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

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 долонну 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 60уд./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 видиху. 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:
$$\frac{\text{маса, кг}}{\text{довжинатіла, кг}^2}$$
. 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.

Назва гри _____
Семестр **I**

	Назва і зміст гри
Назва і зміст гри	
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

Біологічний вік та способи його визначення

Досить інформативним показником здоров'я людини є її відношення календарного віку до біологічного. Біологічний вік – поняття збірне, що відображає індивідуальний, фактично досягнутий рівень морфофункціональної зрілості окремих тканин, органів, систем і організму в цілому

Біологічний вік - це справжній вік людського тіла, що показує, скільки років людині насправді.

Біологічний вік (БВ) визначають за різноманітними методиками. Є варіанти дуже складні, в них використовується сучасна медична апаратура. Для визначення біологічного віку за одним із легших варіантом дослідними пропонують такі формули:

Для чоловіків:

$$БВ = 44,3 + 0,68 \cdot СОЗ + 0,40 \cdot АТС - 0,22 \cdot АТД - 0,22 \cdot АТП - 0,004 \cdot ЖЄЛ - 0,11 \cdot ЗДВ + 0,08 \cdot ЗДВид. - 0,13 \cdot СБ.$$

Для жінок:

$$БВ = 17,4 + 0,82 \cdot СОЗ - 0,005 \cdot АТС + 0,16 \cdot АТД + 0,35 \cdot АТП - 0,004 \cdot ЖЄЛ + 0,04 \cdot ЗДВ - 0,06 \cdot ЗДВид. - 0,11 \cdot СБ.$$

де АТС – артеріальний тиск систолічний, мм рт.ст;

АТД – артеріальний тиск діастолічний, мм рт.ст;

АТП – пульсовий тиск, різниця між систолічним і діастолічним, мм рт.ст.

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл;

ЗДВ – затримка дихання на вдиху, с;

ЗДВид – затримка дихання на видиху, с.

СБ - статичне балансування із закритими очима на лівій нозі без взуття, руки опущені вздовж тулуба

СОЗ - самооцінка здоров'я за питаннями, бали;

Самооцінка здоров'я:

1. Як ви оцінюєте своє здоров'я порівняно зі здоров'ям своїх однолітків? Відмінне (1), добре (2), задовільне (3), погане (4).
2. Як ви можете оцінити своє здоров'я у цей час? Відмінне (3), до-бре (2), задовільне (1), погане (0), без відповіді (—).
3. Чи вважаєте ви своє здоров'я відмінним (1), добрим (2), задовільним (3) чи поганим (4)?
4. Чи відчуваєте ви себе здоровим? Так (1), ні (2).
5. Як ви сьогодні оцінюєте своє здоров'я? Дуже добре (1), добре (2), так собі (3), посереднє (4), погане (5).
6. Чи можна сказати, що впродовж останніх 12 місяців ваше здоров'я було добрим (1), здебільшого задовільним (2), сьак-так (3)?

Назва гри Білки, жолуді, горіхи

Семестр І **ЗРАЗОК**

Курс І

Навчальний рік 2014-2015

Назва і зміст гри	
Назва і зміст гри	<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. Учень, що залишився без місця, стає ведучим. Перемагають діти, які жодного разу не були в роді ведучого.</p>
Схематичне зображення	
Організаційні і методичні вказівки	<p>Учень, який був ведучим і зайняв місце в трійці дістає назву гравця, який вибув.</p>

Оцінка за написання _____ Оцінка за проведення _____

Завдання 6.

Написати комплекс вправ та рухливі ігри у відповідному семестрі.

Комплекс вправ _____ **Зразок** _____

Семестр _____ I _____

Курс _____ I _____

Навчальний рік _____

№ п/п	Зміст вправи	Дозування	Організаційні і методичні вказівки
Зразок	ВП – стійка ноги нарізно. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Руки вперед. 4. В.П.	4-6р.	Руки прямі, голова прямо. Темп середній
2	ВП – о.с. 1-3.-колові рухи руками вперед. 4.Стрибок вгору. 5-7.Колові рухи руками назад. 8. Стрибок вгору	4/8	Після стрибка м'яке приземлення
3	ВП – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво. 2.ВП. 3.поворот тулуба направо. 4.ВП.	4/8	Ноги прямі. Темп середній
4.	ВП – стійка ноги нарізно, руки в сторони 1. Нахил до лівої 2. ВП 3. Нахил до правої. 4. ВП.	4/4	Ноги прямі, темп середній. Намагатись дістати стоп
5.	ВП – упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. Зігнути руки. 3.Розігнути руки. 4.В.П.	4/4	Тулуб прямий, лікті вздовж тулуба. Темп середній
6.	ВП – о.с. 1. Присід, руки вперед. 2. В.П.	2/8	Тулуб прямий, руки прямі. Темп середній
7	В.П – о.с. 1. Стрибком стійка ноги нарізно руки вгору. 2. Стрибком у ВП.	2/16	Руки прямі поступово збільшуємо темп. Темп середній з переходом на швидкий.
8	Ходьба на місці	30с	Темп середній з переходом на повільний

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
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		
12	Статичне балансування, с		

Завдання 2.

Розрахуйте за формулами 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			
		1 семестр		2 семестр	
		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	$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТсист.}}{100}$				
5	Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с				
6	Сума балів				
7	Рівень здоров'я				

р* – результат; б* – бали.

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 постанти.

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

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.

Фізкультурні хвилини

Завдання, що вирішується під час проведення фізкультурних хвилин:

- повернути втомленій дитині працездатність, увагу;
- зняти м'язове і розумове напруження;
- попередити порушення постанти.

Організація фізкультурних хвилин передбачає підготовку приміщення й учнів, які для виконання вправ виходять з-за парт, послаблюють комірці, реміні. Фізкультурні хвилини проводяться в I – VIII класах на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає переважно після 20-30 хв роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей).

Організуючи фізкультурні хвилини, дуже важливо дотримуватися певних методичних умов, а саме: належної їх тривалості (2,5-3 хв), включення 3-4 вправ з 6-8-разовим повторенням кожної. Окремі вправи можна виконувати за партою.

Комплекс передбачає вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статистичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища).

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).

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 сміність легень (ЖСЛ) <i>ЖСЛ, 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. <i>ЧСС × АТсуст.,</i> <i>100</i>	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

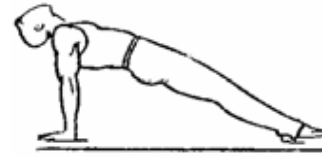
Рівень здоров'я

<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.	високий

Завдання 3. Визначте свій «вік»

Тест: «Скільки років Ви проживете?»

1. Розпочніть з числа 72.
2. Якщо ви чоловік – відніміть від нього 3. Якщо жінка – додайте 4.
3. Якщо Ви живете в місті з населенням більше 2 мільйонів – відніміть 2.
4. Якщо в сільській місцевості або в невеличкому містечку – додайте 2.
5. Якщо будь-хто із Ваших бабусь і дідусів прожив до 85 років – додайте 2.
6. Якщо всі четверо бабусь і дідусів дожили до 80 років – додайте 6.
7. Якщо будь-хто із Ваших батьків помер від інсульту чи серцевого нападу в віці до 50 років – відніміть 4.
8. Якщо хтось із Ваших батьків, сестра чи брат в віці до 50 років вже хворіли : раком, діабетом чи вадою серця – відніміть 3.
9. Якщо Ви маєте вищу освіту – додайте 3.
10. Якщо Вам 65 років або більше і Ви ще працюєте – додайте 3.
11. Якщо Ви живете з дружиною (чоловіком) – додайте 5.
12. Якщо у Вас сидяча робота – відніміть 3.
13. Якщо Ви займаєтесь спортом п'ять разів на тиждень принаймні по півгодини – додайте 4. Якщо 2 або 3 рази на тиждень – додайте 2.
14. Якщо Ви спите більше 10 годин щодобово – відніміть 4.
15. Якщо Ви агресивні, зосереджені, легко виходите з рівноваги – відніміть 3. Ви спокійна, добродушна людина – додайте 3.
16. Якщо Ви водите автомобіль і одержували покарання за перебільшення швидкості в поточному році – відніміть 1.
17. Ви щасливі – додайте 1. Несчасливі – відніміть 2.
18. Якщо Ви випалюєте більше двох пачок цигарок в день – відніміть 8.
Від однієї до двох пачок – відніміть 6.
Від півпачки до однієї пачки – відніміть 3.
19. Якщо Ви споживаєте 300 грамів спиртного на тиждень – відніміть 1.
20. Якщо Ваша надмірна (відносно нормальної для людей вашої статі і віку) вага складає: 20 кг і більше – відніміть 8;
від 13 до 19 кг – відніміть 4;



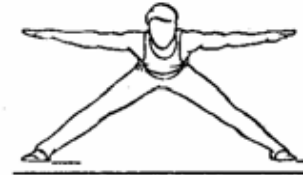
Упор лежачи позаду



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

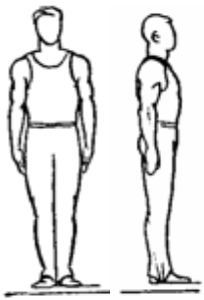


Мах правою, руки вперед

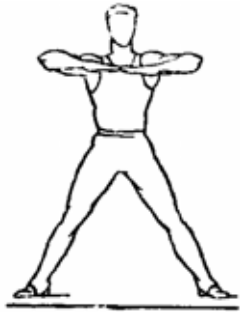


Стрибок вгору ноги нарізно, руки вгору

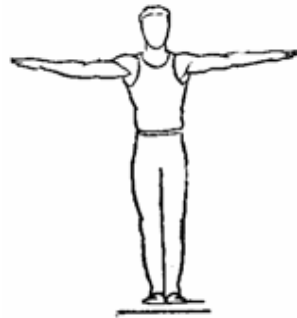
Вихідні положення та рухи



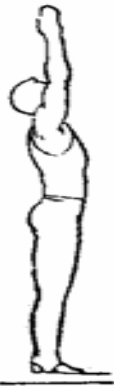
Основна стійка



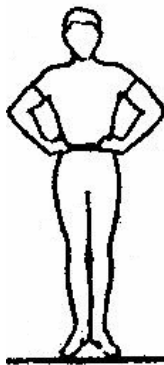
Стойка ноги нарізно
руки перед грудьми



Стойка руки в сторони



Стойка руки вгору



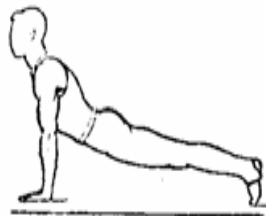
Руки на пояс



Руки до плечей



Стойка нарізно
лівою



Упор лежачи



Упор присівши

від 4 до 12 кг – відніміть 2.

21. Якщо Ви чоловік в віці більше 40 років і приходите щорічний медогляд – додайте 2.
22. Якщо Ви жінка і один раз на рік буваєте у гінеколога – додайте 2.
23. Якщо Вам від 30 до 40 років – додайте 2.
Від 41 до 50 років – додайте 3.
Від 51 до 70 років – додайте 4.
Більше 70 років – додайте 5.

I семестр -

II семестр -

Завдання 4.

Заповніть таблицю 4 відповідно до отриманих Вами результатів оцінки рівня фізичної підготовленості

Таблиця 4.

Фізична підготовленість

№ п/п	Види випробувань	Початок навчального року	Кінець навчального року	Динаміка (+; -)
		Результат	Результат	
1	Біг на м, хв, с			
2	Біг на м, хв, с			
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів			
4	Вис на зігнутих руках, с			
5	Піднімання в сід за 1 хв, разів			
6	Стрибок у довжину з місця, см			
7	Човниковий біг 4×9 м, с			
8	Нахил тулуба в положення сидячи вперед, см			

Основні морфологічні та функціональні стандарти здорової людини

	Показник	Належні величини
1	Артер. тиск (мм рт.ст.): — систолічний — діастолічний	АТС = 0,4х вік (роки) + 109 (мм рт.ст) АТД = 0,3 х вік (роки) + 67 (мм рт.ст)
2	ЧСС у спокої (уд/хв): — чоловіки — жінки	65 і менше 70 і менше
3	Життєва ємність легень (мл): — чоловіки — жінки	ЖЄЛ = 40 х зріст (см) + 30 х маса (кг) - 4400 ЖЄЛ = 40 х зріст (см) + 10 х маса (кг) - 3800
4	Частота дихання (кількість дих. актів/хв)	14 - 16
5	Маса тіла (кг): — чоловіки — жінки	МТ = 0,89 х зріст (см) - 74,6 кг МТ = 0,93 х зріст (см) - 84,2 кг
6	Зросто-масовий показник	Маса тіла = Зріст стоячи, см - 100. зріст становить більше 165см, треба віднімати не 100, а 105 одиниць, а при більше

Завдання 5.

Заповніть таблицю 4 відповідно до отриманих Вами показників

Таблиця 5

№ п/п	Показники	1 семестр			2 семестр		
		Належні	Фактичні	Різниця	Належні	Фактичні	Різниця
1	Артеріальний тиск сист/діаст, (мм рт.ст.)						
2	ЧСС (уд/хв)						
3	ЖЄЛ (мл)						
4	ЧД						
5	Маса тіла, кг						
6	Зростово-масовий показник (у.о)						

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!*».