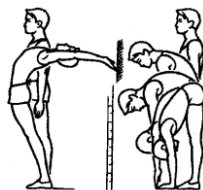
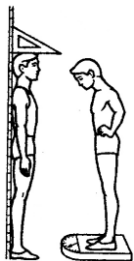


**ЗОШИТ**  
**для практичних занять**  
**з оздоровчої фізичної**  
**культури**  
студент \_\_\_\_\_  
групи \_\_\_\_\_



**ББК – 75.1**

**О 62**

**Зошит  
підготували:**

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

**Огниста К.М.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання ТНПУ імені Володимира Гнатюка

**Рецензенти:** **Шафранський В.В.** – к.п.н., доцент кафедри реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання Тернопільського державного медичного університету ім. М.Горбачевського

**Маляр Е.І.** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Тернопільський національний економічний університет

**Божик М.В.** к.п.н., доцент кафедри спортивних ігор та туризму Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

**Огнистий А.В., Огниста К.М. Зошит для практичних занять з оздоровчої фізичної культури. – Тернопіль: СМП „ТАЙП, 2017. – 28 с.**

***Підготовка та видання зошиту з оздоровчої фізичної культури для студентів вищих педагогічних навчальних закладів здійснено за сприяння Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України***

© Огнистий А.В., Огниста К.М., 2017

## **ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

1. Перед початком практичних занять пройти медичний огляд і надати довідку, на основі якої студент зараховується у спеціальну медичну групу і допускається до практичних занять.
2. Проведення занять з фізичного виховання і виконання вправ без спортивного одягу, а також при відсутності викладача заборонено. Костюм повинен бути легким, вільним, охайно підігнаний, щоби не утруднювати рухів.
3. При появі ознак втоми або скаргах на погане самопочуття потрібно припинити заняття і звернутись до лікаря.
4. Приміщення для занять повинно бути добре провітраним, пристосованим до виконання вправ (вільний простір, килим, тощо).
5. Організовано пересуватись в залі без шуму і метушні, які можуть привести до травм.
6. В залежності від самопочуття потрібно зменшити або збільшити кількість повторень кожної вправи.
7. У будь-яких випадках погіршення здоров'я, прояву слабкості обов'язково звертайтеся до лікаря.

Студенти звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання, засвоюють програму у формі індивідуального плану, який погоджують з викладачем.

Всі теоретичні питання (методика складання і проведення комплексів вправ, самоконтроль та ін.) узгоджуються з викладачем.

Студенти, які займаються за індивідуальним планом, повинні один раз в два тижні (індивідуально) здати звіт викладачеві у формі бесіди, де повинні відобразитися наступні питання:

1. Зміст програми індивідуальних занять.
2. Мета і спрямованість фізичних вправ (із врахуванням захворювання).
3. Зміни в суб'єктивних показниках та ЧСС.
4. Зміни, що відбулися у функціональному стані організму.
5. Визначена студентом своя добова рухова активність за тиждень.

У залікові вимоги студентів, які займаються за індивідуальним планом входять: програма індивідуальних занять і теоретичні питання із загальної програми.













**Експрес оцінка фізичного (соматичного) здоров'я (за Г.Л. Апанасенком, 1998)**

Показники	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла $\frac{\text{маса тіла, кг}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$	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 $\frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{маса тіла, кг}}$	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали	1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті % $\frac{\text{кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}}$	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4. ЧСС х АТ систол., $\frac{\text{мм.рт.ст.}}{100}$	111 і більше 95-110	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с.	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
6. Загальна оцінка рівня здоров'я <b>Сума балів</b>	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18



## НОРМИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг або ходьба 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 3 місяця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	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

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	високий	відмінно
20-16	достатній	добре
15-11	середній	задовільно
10 та менше	низький	незадовільно

### 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 каплі ?										
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 ?										
<b>Сума балів</b>											
<b>Стан здоров'я</b>											

### 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	Нервово-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.								
<b>Кількість балів</b>									
<b>Ризик розвитку серцево-судинних захворювань</b>									

**Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань**

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

**МЕТОДИЧНІ ЗАВДАННЯ**

**1. Підберіть вправи ранкової гігієнічної гімнастики**

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**2. Підберіть вправи для профілактики порушення постави (тулуб)**

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



### 3. Підберіть вправи для профілактики плоскостопості

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

#### 4. Підберіть загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**5. Підберіть загальнорозвиваючі вправи для м'язів тулуба**

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**6. Підберіть загальнорозвиваючі вправи для м'язів ніг**

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**7. Підберіть вправи дихальної гімнастики  
(вказіть методику або прізвище автора)**

---

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

### 8. Підберіть вправи з футболу

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

### 9. Підберіть загальнорозвиваючі вправи на килимку

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**10. Підберіть загальрозвиваючі вправи з предметами  
(на вибір обруч, гімнастична палиця, м'яч, гантелі, скакалка)**

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



### 11. Підберіть вправи з використанням стільця

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## 12. Підберіть вправи з елементами йоги

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

### 13. Підберіть вправи з елементами пілатес

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

#### 14. Підберіть вправи з елементами каланетики

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

**15. Підберіть вправи з елементами атлетичної гімнастики**

<b>№</b>	<b>Зміст вправи</b>	<b>Дозування</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

### 16. Підберіть вправи з елементами стретчингу

№	Зміст вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Здано до друку 25.10.2012. Формат 60х90 1/16  
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 10.  
Ум. друк. арк. 4,5. Наклад 100.

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі СМП „ТАЙП”  
46000, м. Тернопіль, вул. Чернівецька, 44б тел. (0352) 527500