

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

**Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей,  
підвищення фізичної працездатності та підготовленості  
й функціонального стану**

**ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ,  
ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ.  
СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

***Методичні вказівки для студентів I курсу,  
які мають медичні показники.  
"Фізичне виховання"***

Затверджено  
вченою радою ХНМУ.  
Протокол № 3 від 20.03.2014.

**Харків  
ХНМУ  
2014**

Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості й функціонального стану. Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності функціонального стану. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей : метод. вказ. для студентів I курсу, які мають медичні показники. "Фізичне виховання" / упор. А.Г. Істомін, О.І. Галашко, Л.М. Гугучкіна та ін. – Харків : ХНМУ, 2014. – 28 с.

Упорядники     А.Г. Істомін  
                          О.І. Галашко  
                          Л.М. Гугучкіна  
                          О.В. Вишня  
                          С.О. Пройдаков  
                          С.В. Карлашов

### **Пояснювальна записка**

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів, які мають медичні показники, в процесі професійної підготовки лікаря.

Фізичне виховання в медичних ВНЗ є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, а й складовою частиною навчання й професійної підготовки майбутнього лікаря.

Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури у своїй лікувально-профілактичній роботі. Тільки так можна зберегти здоровий генофонд країни, націю і народ України від фізичного вимирання. У зв'язку з цим "Фізичне виховання" повинно стати пріоритетною дисципліною при підготовці медичних кадрів у ВНЗ.

#### **Фізичне виховання як навчальна дисципліна:**

- базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини й інтегрується з цими дисциплінами;
- закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя й профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності;
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

**Кінцева мета** навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.
2. Демонструвати розуміння лікувальних та відновлювальних принципів фізичної культури.

**Методичний розділ** передбачає знання студентами з медичними показниками принципів складання комплексів спеціальних загальнороз-

виваючих вправ, коригуючої та професійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

**Практичний розділ** програми включає навчальний матеріал, спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та уміннями, спортивно-технічними й професійно-прикладними навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів з урахуванням медичних показань.

За частотою хвороб, що зустрічаються у студентів, на першому місці – захворювання серцево-судинної системи, серед яких ревматичні ураження клапанів і м'язів серця. При визначенні медичної групи головним критерієм є реакція серцевого м'яза на дозоване навантаження (при проведенні функціональних проб).

Хронічний бронхіт та хронічна пневмонія є наслідком гострих, повністю невилікуваних респіраторних захворювань. Заняття з таким студентами слід проводити на свіжому повітрі (бажано), повільно і дуже обережно; рекомендуються короткочасні навантаження швидко-силового характеру з достатнім періодом відпочинку.

При астматичному бронхіті та бронхіальній астмі, що проявляються приступами ядухи, в основі яких лежать спазми мускулатури бронхів (середніх та дрібних), набряки їх слизової оболонки, студенти мають навчитися правильно дихати та оволодіти системою розслаблення, не піддаватися відчуттю страху при початку приступу.

При захворюваннях органів травлення також існують різні показання та протипоказання для занять фізичною культурою. При хронічних гастритах з підвищеною секрецією рекомендують тривалі циклічні вправи у повільному темпі, а з гіперсекрецією – емоційні вправи.

При виразці шлунка у стані ремісії слід тривалий час використовувати циклічні вправи.

При ентеритах та колітах рекомендується загальна фізична підготовка (ЗФП), особливо вправи для черевного пресу в положенні лежачи. Вправи з напруженням слід виключити.

При дискінезії жовчовивідних шляхів, холециститі рекомендовано навантаження середньої інтенсивності різного характеру, швидко-силові та вправи на витривалість, для м'язів черева з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

При піелонефритах (у разі відсутності загострення) рекомендовано помірне навантаження різної направленості, циклічні вправи. В прохолод-

ний період року заняття слід проводити у приміщенні. При аднекситах, розладах менструального циклу: ЗФП, вправи в положенні лежачи, вправи в положенні лежачи для м'язів черева, вправи різної направленості, але інтенсивність повинна бути помірною.

При легкій формі цукрового діабету рекомендується ЗФП у повільному та середньому темпах невеликої інтенсивності. Можливі швидкісно-силові вправи з тривалим періодом відпочинку, спортивні ігри, ходьба на лижах, плавання, повільний біг.

При неврозах слід застосовувати вправи будь-якої спортивної спрямованості та помірної інтенсивності, які не потребують значного навантаження (повільний біг, ходьба на лижах, плавання).

При ожирінні (як екзогенному, так і ендогенному) застосовуються вправи для розвитку витривалості з урахуванням супутніх захворювань.

Студентам, які перенесли черепно-мозкові травми, не рекомендовані вправи, пов'язані з великим фізичним навантаженням. Рекомендовані вправи у повільному темпі, циклічні вправи невисокої інтенсивності протягом тривалого часу. Виключаються вправи з різким нахилом голови та тулуба, вправи зі струсом тулуба та значним статичним навантаженням м'язів і напруженням.

При захворюваннях опорно-рухового апарату пропонуються загально-розвиваючі та спеціальні вправи на укріплення різноманітних груп м'язів, збільшення рухомості ушкоджених суглобів, виправлення постави та ін.

**Модуль 1.** Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості функціонального стану.

**Змістовий модуль 2.** Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності функціонального стану. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей для студентів з медичними показаннями.

**Конкретна мета:**

1. Мати уявлення щодо понять "фізична підготовленість", "фізична працездатність", "функціональний стан".

2. Мати уявлення щодо застосування засобів і методів для підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану.

3. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "загальна витривалість". Уміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.

4. Мати уявлення щодо складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей. Уміти запропонувати засоби щодо складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей.

## Тематичний план практичних занять

### I курс

№	Тема	Кількість годин
1	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку витривалості	8
2	Виконання та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Статичне тренування	8
3	Основи дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	8
4	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності функціонального стану за допомогою вправ з використанням ваги партнера та протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних приладів тощо	8
5	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Загальна швидкість	8
6	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку силових та швидко-силових здібностей та їх удосконалення.	8
7	Фізичні вправи для оволодіння та удосконалення техніки оздоровчої ходьби	8
8	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами фізичного виховання для розвитку загальної витривалості	
9	Комплекси фізичних вправ для оволодіння та складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей та їх удосконалення	8 8
10	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами для складання індивідуальної програми підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану	8

### Тема 1 "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку витривалості"

**Загальна мета.** Оволодіння основними засобами розвитку витривалості.

#### **Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "витривалість".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для розвитку витривалості.

**Примітка:** студенти, які мають протипоказання до складання тестів поточного контролю, складають та захищають реферат з даної теми.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** скакалки, гантелі (вага підбирається індивідуально), палиця гімнастична, лавка гімнастична, еспандер, тренажерне обладнання тощо.

### Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку витривалості	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс, гімнастичний та тренажерний зал
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток витривалості	35–40	Скакалки, гантелі, силові тренажери, секундомір	Спортивний комплекс, гімнастичний та тренажерний зал
4	Удосконалення розвитку витривалості	10–15	Скакалки, гантелі, силові тренажери. Секундомір. Методичні вказівки	Спортивний комплекс, гімнастичний та тренажерний зал
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

**Фізична витривалість** має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє виконувати значний обсяг рухової діяльності; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень.

**Витривалість** – це здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи накопичену стомленість.

При розвитку витривалості використовуються найрізноманітніші вправи, що відрізняються структурою, тривалістю і потужністю роботи, кількістю задіяних у роботі м'язів тощо. Різноманітність вправ, що супроводжуються застосуванням різних методів, дозволяє забезпечити не лише цілісний розвиток загальної витривалості, але й переважно сприяє, наприклад, поліпшенню функціональних можливостей м'яза серця або ємкості капілярної мережі, удосконаленню економічності роботи. Звичайно одночасно удосконалюються 2–3 здібності, пов'язані з витривалістю (анаеробні можливості й психічна стійкість до втоми, аеробні можливості, економічність роботи, ємкість аеробної системи енергозабезпечення тощо).

Для того щоб направлено впливати на окремі чинники спеціальної витривалості та оптимізувати її розвиток використовують відповідні спеціально-підготовчі вправи. Такими вправами можуть бути ходьба на певну дистанцію, гра в настільний теніс, бадмінтон у повільному темпі.

### ***Складання програм атлетичних вправ, переважно спрямованих на розвиток "силової витривалості"***

При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті витривалість розвивають у кінці основної частини. На таких заняттях не рекомендується удосконалювати максимальні силові можливості студентів, які мають медичні показання.

Для розвитку витривалості застосовують циклічні вправи (робота з гантелями, стрибки зі скакалкою, згинання-розгинання рук у висі на поперечині, лежачи, плавання, біг у повільному темпі, катання на лижах тощо) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями, які відповідають індивідуальним можливостям студентів, які мають медичні показання.

При розвитку витривалості зі власною вагою застосовують наступні вправи: піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи, ноги закріплені, руки за головою; піднімання тулуба, лежачи на гімнастичній лаві обличчям донизу, ноги закріплені (руки за головою або за спиною); згинання-розгинання рук у висі на поперечині; згинання-розгинання рук в упорі.

Стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; стрибки на одній нозі тощо.

**Комплекс вправ для розвитку силової витривалості з використанням власної ваги:**

1. Згинання-розгинання рук у висі на поперечині.
2. Згинання-розгинання тулубу сидячи, ноги закріплені.
3. Згинання-розгинання рук в упорі (можна в упорі на коліно).
4. Згинання-розгинання тулуба, лежачи на гімнастичній лаві обличчям донизу, ноги закріплені.

**При розвитку витривалості за допомогою ваги застосовуються такі вправи:**

1. Жим гантелі від грудей.
2. Розведення рук з гантелями в сторони стоячи, піднімання рук вперед з гантелями стоячи.
3. Піднімання плечей з гантелями в руках.
4. Розгинання ніг, сидячи на тренажері; згинання ніг, лежачи на тренажері.
5. Присідання з гантелями в руках.
6. Згинання-розгинання рук у висі на поперечині.

## **Тема 2 "Вивчення та удосконалення техніки вправ на тренажерах.**

### **"Статичне тренування"**

**Загальна мета:** вивчити виконання вправ для різних м'язових груп, використовуючи страховку, самостраховку; дати студентам уявлення про різні режими розвитку сили; ознайомити з типовою програмою занять у тренажерному залі для студентів із медичними показниками.

**Конкретні цілі (знати, вміти)**

1. Мати уявлення щодо поняття м'язової сили та її різновидів.
2. Техніка виконання вправ на тренажерах та з вільними обтяжувачами.
3. Знати режими розвитку сили та їх використання.
4. Виконувати вправи: з гантелями, на тренажерному обладнанні, з резиновими амортизаторами та еспандерами.



5. Написання та захист реферату на задану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** тренажерне обладнання, гантелі, еспандери та резинові амортизатори, спортивний свисток.

### Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку сили	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс, тренажерний зал
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток сили	30–35	Тренажери, гантелі, еспандери, резинові амортизатори	Спортивний комплекс, тренажерний зал
4	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	25		Спортивний комплекс

### Зміст

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль.

При виконанні рухової дії м'язи людини можуть виконувати чотири основні різновиди роботи (утримуючу, долаючу, поступову, комбіновану).

Ізометричний (статичний) режим – напруження м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. При роботі в ізометричному режимі приріст сили спостерігається тільки стосовно тієї частини траєкторії руху, що відповідає застосованим вправам.

Маючи уявлення про сутність силових здібностей, слід адекватно добирати відповідні засоби для їх розвитку. Силовими вправами вважаються ті, виконання яких вимагає більшого напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Як основні засоби використовуються фізичні вправи з обтяженнями, які спрямовано стимулюють збільшення ступеня напруженості м'язів.

За особливостями обтяжень вся різноманітність силових вправ поділяється на такі групи:

- вправи без обтяжень (мається на увазі маса власного тіла) (згинання-розгинання рук у висі на поперечині, присідання тощо);
- вправи з предметами (гантелі, набивні м'ячі тощо);
- вправи з опором (еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища);
- вправи з комбінованим обтяженням (згинання-розгинання рук у висі на поперечині, стрибки та ін. з обтяженням додатковою масою);

- вправи на силових тренажерах;
- ізометричні вправи.

Заняття на тренажерах поєднують зі вправами з легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижних прогулянок та інших видів.

Навантаження слід дозувати так, щоб тренування впливало на оздоровлення та укріплення всього організму.

#### ***Комплекс вправ для студентів, які мають медичні показники***

1. Сидячи на тренажері, спина рівна, ноги зігнуті в колінному суглобі під прямим кутом. Випрямлення ніг, фіксування їх на 3–4 с. Повторення 3 підходи по 9 разів.
2. Лежачи на тренажері на животі, руки утримують тулуб, на ноги фіксується відповідне навантаження, далі згинання ніг у колінному суглобі під кутом 45° та затримання їх протягом 4–5 с.
3. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба, в руках відповідна вага. Руки в сторони під кутом 90°, утримання 4–5 с. 3–4 повторення по 8–10 разів.
4. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба, в руках відповідна вага. Руки в сторони під кутом 45°, утримання 4–5 с. 3–4 повторення по 8–10 разів.
5. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба, в руках відповідна вага. Руки вперед під кутом 90°, утримання 4–5 с. 3–4 повторення по 8–10 разів.
6. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки уздовж тулуба, в руках відповідна вага. Руки вперед під кутом 45°, утримання 4–5 с. 3–4 повторення по 8–10 разів.

### **Тема 3 "Основи дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів"**

***Загальна мета.*** Оволодіння основами дозування фізичних вправ з постійним опором при застосуванні атлетичних тренажерів та методами оцінки силових можливостей.

#### ***Конкретні цілі (знати, вміти)***

1. Мати уявлення щодо поняття "силові здібності" та основи дозування фізичних вправ при застосуванні тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.

2. Уміти запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей.

3. Оволодіти основними засобами динамічних навантажень з постійним опором.

4. Вміти виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили та окремих груп м'язів.

5. Написання та захист реферату на задану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** гімнастичні лави, гантелі, еспандери, гімнастичні мати, тренажерне обладнання.

### Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25	Гімнастичні мати	Тренажерний зал
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку сили м'язів: плечового пояса, ніг, спини, черевного пресу	5	Методичні вказівки	Тренажерний зал
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток сили м'язів: плечового пояса, ніг, спини, черевного пресу	40	Силові тренажери, гантелі, еспандери	Тренажерний зал
4	Удосконалення розвитку сили м'язів: плечового пояса, ніг, спини, черевного пресу	10–15	Методичні вказівки	Тренажерний зал
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Тренажерний зал

### Зміст

Сила людини визначається як здатність переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому завдяки м'язовим зусиллям.

Доцільне використання навантажень у процесі фізичного виховання нерозривно пов'язано з нормуванням і спрямованим регулюванням інтервалів відпочинку між вправами, їхніми повтореннями і заняттями в цілому. При цьому використовується два різновиди відпочинку: власне відпочинок чи пасивний відпочинок.

Величина фізичного навантаження на занятті, насамперед, залежить від обсягу й інтенсивності застосовуваних на ньому фізичних вправ та від самопочуття студентів. Для контролю за навантаженням проводиться оцінка значення її компонентів: тривалість виконання вправ; їхня інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку; характер відпочинку; кількість повторень, координаційна складність вправ, медичні показання. Перераховані параметри забезпечують різноманітні засоби контролю і регулювання навантаження.

Тривалість та кількість повторень усіх вправ на занятті характеризує обсяг навантаження, у силовій – сумою піднятого вантажу.

Тренажери з перемінним опором забезпечують зменшення опору в найслабших точках діапазону руху і збільшення – у найсильніших. Основна ідея полягає у тому, що збільшення тренуваності м'яза можна досягти,

змусивши його працювати при більш високій постійній реалізації ним своїх можливостей у кожній точці діапазону руху.

В ізокінетичному режимі тренажер забезпечує постійну швидкість рухів незалежно від того, яке зусилля докладається – мінімальне чи максимальне.

Інтенсивність як якісна характеристика фізичного навантаження виражається в кількості рухів за одиницю часу або в кількості виконаних комбінацій.

Зміни обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можуть спричиняти зміни в діяльності цілого ряду систем організму студента з медичними показниками (серцево-судинної, дихальної та ін.). Існують типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування (подовження м'язів), наприклад статичних, коли за допомогою дуже повільних рухів (згинань і розгинань тулуба й кінцівок) набувається певна поза, і студент утримує її деякий час. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язи (періодично або постійно).

Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів одержали назву "стретчинг". Фізіологічною основою таких вправ є міотатичний рефлекс, при якому в насильно розтягнутому м'язі відбувається скорочення м'язових волокон, і він активізується. У результаті в м'язах підсилюються обмінні процеси, забезпечується високий життєвий тонус.

Вважається, що комбінація "стретчинг + тренування" впливає на результат набагато краще, ніж тренування без розтягування.

В основній частині заняття виконується комплекс вправ з обтяженнями та на тренажерах

У заключній частині заняття необхідно виконати **комплекс заспокійливих вправ та вправи на відновлення дихання:**

1. Стоячи (ноги на ширині плечей, руки перед груддю тримають еспандер) на кожен рахунок розводимо руки в сторони. 3 підходи по 10 разів.
2. Стоячи в нахилі під кутом  $90^\circ$  (еспандер закріплений за ноги), розводимо прямі руки в сторони. 3–5 підходів по 8–10 повторів.
3. Стоячи в нахилі під кутом  $90^\circ$  (еспандер закріплений за стіну) опускаємо прямі руки до колін. 3 підходи по 8–10 повторів.
4. Сидячи на гімнастичному ослоні (еспандер закріплений позаду за стіну і за нижні кінцівки) згинаємо та розгинаємо ноги у колінному суглобі. 3 підходи по 10–12 повторів.
5. Сидячи на гімнастичному ослоні (еспандер закріплений попереду за стіну, руки тримають еспандер) згинаємо та розгинаємо тулуб. 3 підходи по 10–12 повторів.
6. Сидячи на гімнастичному ослоні (руки тримають еспандер, закріплений за ноги) згинаємо та розгинаємо руки у ліктьовому суглобі. 3 підходи по 10–12 повторень.

**Тема 4 "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості й функціонального стану за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних приладів"**

**Загальна мета.** Оволодіння основами рухової діяльності для підвищення фізичної підготовленості й функціонального стану, за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, протидією пружних предметів, із використанням гімнастичних приладів, для розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, координації рухів.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення про засоби підвищення фізичної підготовки.
2. Мати уявлення про поняття "загальна фізична підготовка".
3. Оволодіння основними засобами виконання вправ на тренажерах.
4. Написання та захист реферату на дану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** гімнастичні палиці, гантелі, еспандери, гімнастичні мати, тренажерні обладнання, спортивний свисток, секундомір.

**Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдання заняття. Виконання загальноорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з загальноорозвиваючими вправами з гімнастичною палкою, м'ячем, вправи з опором партнера, вправи з гантелями, обтяженням	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння загальноорозвиваючими вправами з еспандером та опором партнера	35–40	Гімнастичний інвентар: м'ячі, скакалки, мати, спортивні палки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Удосконалення вправи з гімнастичною палкою, м'ячем. Написання та захист реферату	10–15	Секундомір, спортивний свисток. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на підвищення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	5–10		Спортивний комплекс

**Зміст**

Фізична підготовленість – це результат досягнутого рівня рухових здібностей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на рішення конкретних завдань.

Основним засобом оздоровлення є спеціальні фізичні вправи, які застосовуються для студентів з медичними показаннями і спрямовані на рішення завдань фізичного виховання. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами, вправи з опором, на тренажерах, з еспандером. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності, їх застосовують для розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, координації рухів тощо.

Вправи з опором партнера, який допомагає виконувати вправу або чинить опір.

Вправи на тренажерах: обертання кистезміцнювача, розгинання ніг сидючи на тренажері, згинання ніг лежачи на тренажері, згинання ніг сидючи на тренажері.

Вправи з предметами: палкою, гантелями, набивним м'ячем, еспандером тощо. Рухи з палкою розглядають як зміни горизонтальних, вертикальних положень з нахилом (положення палки визначають відносно тулуба студента у його вертикальному стані).

#### ***Комплекс вправ для студентів, які мають медичні показання.***

1. В.П. Основна стійка (ОС), руки до плечей, пальці затиснуті в кулак; 1 – напівприсід, руки в сторони (напружені); 2 – В.П.; 3 – напівприсід, руки догори; 4 – В.П.; 5 – напівприсід, руки вперед; 6 – В.П.; 7 – напівприсід, руки вниз; 8 – В.П.
2. В.П. ОС, руки на потилиці; 1 – з поворотом тулуба напівприсід, руки в сторони; 2 – В.П. в інший бік.
3. В.П. (ОС): 1– напівприсід із нахилом голови вперед; 2 – В.П.; 3 – напівприсід з нахилом голови вліво; 4 – В.П.; 5 – Напівприсід.
4. В.П. Упор лежачи на стегнах (опора на зігнуті руки): 1 – прогнутись, випрямити руки; 2 – опираючись на праве коліно, сісти на праву п'ятку, ліва ковзає назад; 3–4 – прогиб назад з опором на праву руку, ліва рука догори; 5–8 – в протилежному напрямку повернутись у В.П.

#### **Тема 5 "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Загальна швидкість"**

***Загальна мета.*** Оволодіння основними засобами швидкості.

***Конкретні цілі (знати, вміти):***

1. Мати уявлення щодо поняття "швидкість".
2. Знати засоби та методи для розвитку швидкості.
3. Володіти технікою бігу на короткі дистанції (згідно з медичними показаннями).
4. Знати характерні помилки та засоби їх виправлення.
5. Написання та захист реферату на дану тему.

***Матеріально-технічне забезпечення заняття:*** легкоатлетичний інвентар, секундомір, свисток.

## Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, рапорт, пояснення задач заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	15	Секундомір, свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з легкоатлетичними вправами, які сприяють розвитку швидкості	10	Свисток. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ, направлених на розвиток техніки оздоровчої ходьби на короткі та довгі дистанції	40	Свисток, легкоатлетичний інвентар, скакалки	Спортивний комплекс
4	Написання та захист реферату на дану тему	15	Свисток, секундомір, легкоатлетичний інвентар	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Під швидкістю розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу.

Загальна швидкість – це здатність швидко виконувати будь-які рухи і дії, забезпечувати рухові реакції на різні подразники з достатньою швидкістю.

У різних видах рухової діяльності елементарні форми прояву швидкісних здібностей виступають у різних взаємозв'язках і сукупності з іншими фізичними якістьми та технічними діями. У такому випадку має місце комплексний прояв швидкісних здібностей. До них належать швидкість виконання цілісних рухових дій, спосіб як найшвидше набрати максимальну швидкість і вміння довго підтримувати її.

У практиці фізичного виховання для студентів із медичними показаннями найбільше значення має швидкість виконання цілісних рухових якостей у ходьбі, плаванні, пересуванні на лижах, а не елементарні форми її прояву. Однак ця швидкість лише деякою мірою характеризує швидкість людини, оскільки вона обумовлена не тільки рівнем розвитку швидкості, але й іншими факторами, такими, як техніка оволодіння рухами, координаційні здібності, мотивація, вольові якості.

Основними методами виховання швидкісних здібностей є змагальний метод (імітація змагання), ігровий та індивідуальний.

Змагальний метод застосовується у формі різних естафет. Ігровий передбачає виконання різноманітних вправ із максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор.

При виконанні бігових вправ та власне бігу на різні дистанції слід акцентувати увагу студентів на такому:

- а) правильне дихання;
- б) правильний винос стегна;
- в) правильна постановка стопи.

1. Човниковий біг – 4 відрізка по 9 м. Біг здійснюється у максимально швидкому темпі.

2. Максимально прискорений біг із перешкодою (затримкою) партнера, який знаходиться позаду.

3. Естафетний біг – 4 по 10 м.

4. Швидкісне ведення баскетбольного м'яча – 3 по 10 м.

5. Швидкісне ведення футбольного м'яча – 3 по 10 м.

*Примітка:* всі вправи та навантаження виконуються залежно від медичних показників студентів.

### **Тема 6 "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку силових та швидкісно-силових здібностей та їх удосконалення"**

**Загальна мета.** Оволодіння основними засобами розвитку силових здібностей.

#### **Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "сила".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для її розвитку.
3. Володіти різними силовими вправами.
4. Вміти виконувати підготовчі вправи на коротких та середніх відрізках дистанцій.
5. Написання та захист реферату на дану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** легкоатлетичний інвентар, навантаження різної ваги, тренажерне обладнання, м'ячі для спортивних ігор, пояса, манжети, гімнастичні мати тощо. Секундомір, спортивний свисток.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють розвитку сили	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс, тренажерний зал



№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток сили. Виконання спеціально-підготовчих вправ	30–35	М'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки, навантаження різної ваги, пояса та жилети	Спортивний комплекс, тренажерний зал
4	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	25	Гімнастичні мати	Спортивний комплекс

### Зміст

Основною метою процесу навчання легкої атлетики є оволодіння технікою при виконанні вправ, зокрема оволодіння навичками виконання основних легкоатлетичних рухів. Основними засобами вивчення техніки є спеціальні та підготовчі вправи.

Для оптимізації процесу освоєння техніки виконання доцільніше дотримуватися такої послідовності: оволодіння правильним вихідним положенням – визначення основних частин тіла, задіяних у виконанні вправи – уточнення напрямку рухів – виконання вправи з незначною швидкістю – виконання вправ із наростаючою силою (згідно з медичними показаннями), довжиною повного розбігу, засвоєння техніки його виконання.

1. Стрибки на одній нозі у шаховому порядку.
2. Стрибки з упора присівши у висоту, 3 підходи по 10 разів.
3. Багаторазові стрибки у довжину з місця, 3 підходи по 5–6 разів.
4. Вистрибування на обох ногах у висоту з положення упор присівши із залученням ваги, 3 підходи по 5–6 разів.
5. Стрибки у довжину з місця з залученням ваги, 3 підходи по 3–5 разів.

### Тема № 7 "Фізичні вправи для оволодіння та удосконалення техніки оздоровчої ходьби"

**Загальна мета.** Оволодіння основними вправами для розвитку оздоровчої ходьби.

#### **Конкретні цілі (знати, вміти)**

1. Мати уявлення щодо поняття «оздоровчої ходьби».
2. Знати, які оздоровчі процеси відбуваються в організмі людини при оздоровчій ходьбі.
3. Засоби фізичного виховання для розвитку техніки оздоровчої ходьби.
4. Написання та захист реферату на дану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** секундомір, спортивний свисток.

## Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шикування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальноорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами, які необхідні при оздоровчій ходьбі	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ, необхідних для оздоровчої ходьби	35–40	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
4	Написання та захист реферату на дану тему	10–15	Спортивний свисток, секундомір, методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Слід звернути належну увагу на оздоровчу ходьбу, яка має ряд переваг: простота, доступність та можливість дозування, відсутність складного матеріально-технічного забезпечення, естетичний вплив навколишнього середовища. Оздоровчою ходьбою можна займатися у будь-якому місці та в будь-який час. Основними складовими оздоровчої ходьби є необхідне навантаження (час або відстань) та інтенсивність (швидкість) ходьби, періодичність тренувань та відновлення після тренування. Будь-яка ослаблена людина без стійких органічних розладів, які потребують спеціального лікування, може протягом 5–6 міс досягти значного покращення здоров'я та фізичної підготовленості засобами фізичного виховання та оздоровчої ходьби. Бажано підтримувати певний не примусовий ритм дихання, тобто на 2 кроки вдих та на 2 кроки видих або так само на 3 кроки. Це залежить від інтенсивності ходьби та від життєвої ємкості легенів.

#### *Комплекс вправ для студентів, які мають медичні показання:*

1. В.П. Руки на поясі, ноги нарізно; 1 – нахил тулуба вперед; 2 – В.П.; 3 – нахил тулуба назад; 4 – в.п.; 5 – нахил тулуба вправо; 6. – В.П.; 7 – нахил тулуба вліво; 8. – В.П.
2. В.П. Руки на поясі, ноги нарізно; 1 – піднімання правої ноги під кутом в коліні 90°; 2 – В.П.; 3 – піднімання лівої ноги під кутом в коліні 90°; 4 – В.П.
3. В.П. Руки на колінах, ноги нарізно; 1–4 – обертання колінними суглобами всередину, на 5–8 обертання колінними суглобами зовні.
4. В.П. Руки на поясі, ноги з'єднані разом; 1 – піднімання на носки; 2 – В.П.

## Тема 8 "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами фізичного виховання для розвитку загальної витривалості"

### *Загальна мета.*

Оволодіння основними вправами для розвитку загальної витривалості.

### *Конкретні цілі (знати, вміти):*

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "загальна витривалість".
2. Знати, які біохімічні процеси відбуваються в організмі людини при роботі на витривалість.
3. Засоби фізичного виховання для розвитку загальної витривалості.
4. Написання та захист реферату на дану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** легкоатлетичний інвентар, гімнастичний інвентар (м'ячі для спортивних ігор, скакалка, гімнастичні мати), секундомір, спортивний свисток.

### Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку загальної витривалості	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток загальної витривалості	35–40	М'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Написання та захист реферату на дану тему	10–15	Спортивний свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Витривалість – це здатність людини до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості вимірюється часом, в період якого людина може виконувати фізичну вправу без зниження інтенсивності з урахуванням медичних рекомендацій.

Витривалість розвивається засобами спеціально-підготовчих вправ, які за формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму максимально наближені до життєвої діяльності. Застосовується багаторазове проходження відрізків дистанції з невеликими

паузами відпочинку. Часто вправи виконуються в ускладнених умовах (наприклад ходьба із обтяженнями). При цьому паузи відпочинку повинні бути тривалими. Кожен наступний відрізок менше за попередній або дорівнює йому.

Загальна витривалість – це здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що впливає на адаптацію організму до навантажень і перенесення тренуваності з неспецифічних видів рухової діяльності на специфічні. Для розвитку загальної витривалості можна рекомендувати циклічне тренування згідно з функціональним станом здоров'я студентів із медичними показаннями:

1. Підтягування на поперечині.
2. Згинання та розгинання тулуба сидячи, ноги закріплені.
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
5. Згинання-розгинання тулуба, лежачи на гімнастичній лавці лицем до низу, ноги закріплені. Залежно від захворювання.

Легкоатлетичні вправи :

1. Ходьба вгору. Виконується в середньому та повільному темпі.
2. Ходьба по сходах вгору. Звертати увагу на повне випрямлення ноги на задньому поштовху. Повторити 2–4 рази.

### **Тема 9 "Комплекси фізичних вправ для оволодіння та складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей та їх удосконалення"**

**Загальна мета.** Оволодіння основними засобами розвитку фізичних якостей та їх удосконалення. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей та їх удосконалення.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичних якостей.
2. Вміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.
3. Вміти складати індивідуальні програми, спрямовані на розвиток фізичних якостей для студентів з медичними показниками.
4. Написання та захист реферату на дану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** допоміжний інвентар (гімнастична лавка, перекладина, секундомір, спортивний свисток, скакалки, гантелі (згідно з медичними показниками), набивні м'ячі, амортизатори, силові тренажери, гімнастична стінка та ін.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–4**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку фізичних якостей: 1. Гнучкість, координація рухів 2. Швидкість 3. Сила 4. Витривалість	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток фізичних якостей: 1. Гнучкість, координація рухів 2. Швидкість 3. Сила 4. Витривалість	35–40	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори силові тренажери	Спортивний комплекс
4	Удосконалення розвитку фізичних якостей. Написання та захист реферату на дану тему	10–15	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, силові тренажери. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

**Гнучкість** як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою (розрізняють активну і пасивну).

**Координація** – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Для розвитку координаційних здібностей застосовують вправи різного ступеня складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і готують нервово-м'язовий апарат до більш складних рухових дій, до досить складних, які вимагають повної мобілізації координаційних можливостей. Удосконалення різних видів координаційних здібностей найбільш ефективно відбувається тоді, коли складність рухів коливається у діапазоні 75–90 % індивідуально доступного рівня.

**Сила** – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому завдяки діяльності м'язів.

**Силова витривалість** як фізична якість людини – це її здатність для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності якомога ефективніше долати помірний зовнішній опір.

**Швидкість** – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору. Це комплексна рухова якість.

**Витривалість** – це здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається. Існують різні види витривалості: загальна, швидкісна, силова.

Загальна витривалість як рухова якість – це здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, що потребує функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Для складання *індивідуальної програми розвитку фізичних якостей* необхідно знати, на якому відновлювальному періоді знаходиться той чи інший студент.

1. В.П. стоячи, ноги на ширині плечей, руки догори в "замок", нахилити тулуб вправо та вліво по 8–10 разів.
2. Стоячи, широка стійка, нахилити тулуб вперед з прогином спини, голову підняти догори, руки в різні боки, 6–8 повторів.
3. Стоячи, махові рухи прямими ногами вперед 8–10 разів на кожную ногу.
4. Стоячи, ноги прямі на ширині плечей, нахили вперед із дотиком долонь до підлоги, фіксація 3–4 с.
5. Сидячи на підлозі, з'єднавши стопи, торкнутися колінами до підлоги, 8–10 разів.
6. Сидячи на підлозі, прямі ноги розвести в сторони, нахилитися вперед з дотиком до носків 8–10 разів.

### **Тема 10 "Фізичні вправи для оволодіння основними засобами для складання індивідуальної програми підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану"**

**Загальна мета.** Оволодіння фізичними засобами для складання програми підвищення фізичної працездатності.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо основних засобів складання індивідуальної програми.

2. Знати базові програми оздоровчого процесу.

3. Складати індивідуальні програми, спрямовані на розвиток фізичної працездатності та функціонального стану студентів, які мають медичні показання.

4. Написання та захист реферату на дану тему.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** легкоатлетичний інвентар (гімнастична лавка тощо), секундомір, спортивний свисток, скалки, гантелі, м'ячі, амортизатори, тренажерне обладнання.

## Технологічна карта проведення практичного заняття №1–4

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шикування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення з вправами для підвищення фізичної працездатності	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Виконання програми оздоровчих занять	35–40	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, силові тренажери	Спортивний комплекс
4	Набуття здатності до виконання тестів та їх виконання	10–15	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Під оздоровчим фізичним заняттям потрібно розуміти систему спеціально організованих форм м'язової діяльності, направлених на досягнення належного рівня фізичного стану, що обумовлює оптимальну фізичну працездатність і стабільність здоров'я. Основна мета оздоровчого заняття – підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я. Для досягнення кінцевої мети використовуються фізичні навантаження, що не перевершують функціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб досягти оздоровчого ефекту. Максимальний оздоровчий ефект спостерігається тільки при використанні фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, потужності і об'єму відповідно до індивідуальних можливостей студента. У зв'язку з цим оцінка функціональних можливостей та фізичної підготовленості організму – обов'язкова умова правильного дозування фізичних навантажень під час оздоровчого процесу.

***Програма оздоровчих занять для студентів, які мають медичні показання.***

***Підготовча частина (5 хв):*** ЗРВ, циклічні аеробні вправи, що виконують менш інтенсивно.

***Основна частина (до 30 хв):***

– дозовані циклічні аеробні вправи, що виконуються з допустимим і мінімальним оздоровчим навантаженням (ходьба зі швидкістю 4,0–5,0 км/год; веслування зі швидкістю 50–60 м/хв; плавання зі швидкістю 10–15 м/хв; вправи на велотренажері з потужністю 1,1–1,2 Вт/кг; катання на ковзанах зі швидкістю 6–8 км/год; настільний теніс; спортивні танці; ритмічна гімнастика), метод виконання вправ – беззупинний;

– загальноорозвиваючі гімнастичні вправи і вправи базової професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) за самопочуттям – до 5–8 хв;

– короткочасні циклічні вправи для інтенсивного оздоровчого ефекту, що виконується інтервальним методом (1–2 прискорення під час бігу зі швидкістю до 160–170 м/хв; прискорення під час їзди на велосипеді до 320–330 м/хв; прискорення під час веслування до 95–100 м/хв; плавання – 45–50 м/хв; ходьба на лижах – до 110–120 м/хв);

– спеціальні вправи для профілактики і лікування основного захворювання (відповідно до програми оздоровчого заняття до 15 хв);

– вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяжувачів й опором до 15 хв);

– ігри (бадмінтон, волейбол, баскетбол – до 10 хв в інтервальному режимі).

**Заключна частина (до 5 хв):** дихальні динамічні та статичні вправи, вправи на розслаблення.

### **Перелік питань до змістового модулю 2**

1. Дати визначення поняттю "витривалість".
2. Які вправи виконуються для розвитку спеціальної витривалості.
3. Дати визначення поняттю "силові здібності". Методи і засоби, які застосовуються для розвитку силових здібностей.
4. Якими чинниками обумовлені основи дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів.
5. Визначати, з яких елементів складається фізична підготовленість.
6. Засоби і методи для підвищення фізичної підготовленості й функціонального стану.
7. Дати визначення поняття "швидкість" як фізичної якості людини. Які різновиди швидкості існують.
8. Дати визначення фізичної якості "сила". Якими чинниками обумовлена сила.
9. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку сили.
10. Дати визначення фізичної якості "загальна витривалість".
11. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку загальної витривалості.
12. Дати визначення поняттю «фізичні якості». Фактори, що обумовлюють їх розвиток.
13. Обсяг фізичних навантажень під час проведення оздоровчих занять.
14. Основні засоби для складання індивідуальних програм.
15. Методи і засоби, які застосовуються для підвищення фізичної підготовленості й функціонального стану.



**Тести поточного контролю студентів I курсу,  
які мають медичні показання**

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/6	4/5	3/4	2/0
<b>Тема: Силові якості</b>					
<b>Тест № 1</b> Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	Ч Ж	30 20	25 15	20 10	15 5
<b>Тест № 2</b> Присідання на двох ногах (кількість разів)	Ч Ж	40 30	30 20	25 15	20 10
<b>Тест № 4</b> Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч Ж	26 9	20 7	14 5	10 3
<b>Тест № 5</b> Стрибок у довжину з місця (см)	Ч Ж	220 170	210 160	200 150	190 140
<b>Тема: Загальна витривалість</b>					
<b>Тест № 6</b> Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині (кількість разів)	Ч Ж	37 27	32 24	26 20	20 16
<b>Тема: Спеціальна витривалість</b>					
<b>Тест № 7</b> Вправи зі скакалкою (кількість стрибків)	Ч Ж	90 70	70 50	60 40	50 30
<b>Тест № 8</b> 3 положення упор присівши прийняти положення упор лежачи (кількість разів)	Ч Ж	30 25	25 20	20 15	15 10
<b>Тема: Швидкість</b>					
<b>Тест № 10</b> Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с)	Ч Ж	35 30	30 25	25 20	20 15
<b>Тест № 11</b> Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)	Ч Ж	20 15	15 10	12 7	10 6
<b>Тест № 12</b> Біг на 100 м (с)	Ч Ж	14,6 17,0	15,2 17,7	15,7 19,4	16,2 20,1
<b>Тема: Спритність</b>					
<b>Тест № 13</b> Човниковий біг 4×9 м (с)	Ч Ж	10,2 12,0	10,7 12,5	11,2 13,0	12,7 13,5
<b>Тема: Гнучкість</b>					
<b>Тест № 14</b> Згинання рук за спиною з положення одна рука угори, друга внизу. Вправа виконується в обидві сторони. Реєструвати кращий результат	Ч Ж	Між пальцями відстань до 3 см	Між пальцями відстань до 5 см	Між пальцями відстань до 7 см	Між пальцями відстань до 9 см
<b>Тест № 15</b> Стоячи на підлозі, нахил тулуба уперед, ноги прямі (см)	Ч Ж	Пальці торк. підлоги	Відстань від підлоги 3 см	Відстань від підлоги 5 см	Відстань від підлоги 7 см

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/6	4/5	3/4	2/0
<b>Тест № 16</b> З вихідного положення руки з сантиметровою стрічкою до низу, виконується прямими руками круговий рух назад у плечових суглобах. Оцінюється відстань між кистями (см)	Ч Ж	До 120	До 130	До 140	Більше 140
<b>Тест № 17</b> Стоячи спиною до стіни на невеликій відстані (30 см), стопи разом, нахил в сторону (вимірюється відстань від вихідного до кінцевого положення, вправа виконується в обидві сторони). Загальний показник (см) визначається як сума двох вимірювань, поділена на 2	Ч Ж	Більше 17	Більше 14	Більше 10	Менше 10

Студенти, які мають медичні протипоказання до складання тестів поточного контролю, оцінюються таким чином: мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент для отримання заліку – 100.

100 % відвідування практичних занять – 100 балів.

Реферат з теми поточного модуля "Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових та швидкоісно-силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей". Оцінка "5" – 40 балів, "4" – 30 балів, "3" – 20 балів.

Участь у суддівстві з різних видів спорту – 10 балів.

#### **Перелік рекомендованої навчально-методичної літератури**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
2. Амосов Н.М. Моя система здоров'я / Н.М. Амосов – К. : Здоров'я, 1997. – 56 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
4. Буторін Є.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичного університету / Є.І. Буторін, А.В. Магльований. – Львів, 2000. – 20 с.
5. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М. : ФиС, 1998. – 142 с.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1998. – 288 с.
7. Добровольська Н.О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань : учбовий посібник / Н.О. Добровольська. – Донецьк, 1994. – 179 с.
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт : пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М. : Жизнь, 1995. – 137 с.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль физического воспитания детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : Здоровье, 2005. – 195 с.

10. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : (навчальний посібник) / М.М. Линець. – Львів, 1997. – 207 с.
11. Массовая физическая культура в вузе : учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др. – М. : Высшая школа, 1991. – 176 с.
12. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 228 с.
13. Легкая атлетика : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Г. Озолина, И.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М. : ФиС, 1989. – 670 с.
14. Іваночко О.Ю. Обґрунтування рівнів та етапів фізичного навантаження студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований. – Львів, 2008. – 56 с.
15. Маглеваний А.В. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Маглеваний, А.С. Матяжов. – Львов, 1990. – 32 с.
16. Магльований А.В. Методика занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 26 с.
17. Магльований А.В. Методика застосування фізичних вправ в здоровому житті студентів / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003 – 19 с.

*Навчальне видання*

**Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей,  
підвищення фізичної працездатності та підготовленості  
й функціонального стану**

**ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ,  
ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ.  
СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

**Методичні вказівки для студентів I курсу,  
які мають медичні показники.  
"Фізичне виховання"**

Упорядники      Істомін Андрій Георгійович  
                         Галашко Олександр Іванович  
                         Гугучкіна Людмила Михайлівна  
                         Пройдаков Сергій Олексійович  
                         Карлашов Сергій Вікторович  
                         Вишня Олена Володимирівна

Відповідальний за випуск      А.Г. Істомін



Редактор М.В. Тарасенко  
Коректор С.В. Рубцова  
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

План 2014, поз. 87.  
Формат А5. Ризографія. Ум. друк. арк. 1,8.  
Тираж 150 прим. Зам. № 14-3186.

---

**Редакційно-видавничий відділ  
ХНМУ, пр. Леніна, 4, м. Харків, 61022  
izdatknmu@mail.ru, izdat@knmu.kharkov.ua**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.

**Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей,  
підвищення фізичної працездатності та підготовленості  
й функціонального стану**

**ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ,  
ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ.  
СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

***Методичні вказівки для студентів I курсу,  
які мають медичні показники.  
"Фізичне виховання"***

