

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та природокористування

---

(повна назва навчально-наукового інституту)

Кафедра фізичного виховання

---

(повна назва кафедри)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор з науково-педагогічної,  
методичної та виховної роботи

\_\_\_\_\_ О.А. Лагоднюк

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017 р.

**09–02–03**

***РОБОЧА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ***

**Program of the special course**

**ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

**Health-improving technologies in the students' physical education**

---

(назва навчальної дисципліни)

(name of the discipline)

спеціальність  
specialty

всі спеціальності  
ALL SPECIALTIES

---

(шифр і назва спеціальності)  
(code and name of the specialty)

спеціалізація  
specialization

всі спеціалізації  
ALL SPECIALIZATIONS

---

(назва спеціалізації)  
(name of the specialization)

Робоча програма спецкурсу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для студентів за спеціальністю \_\_\_\_\_ всі спеціальності \_\_\_\_\_. Рівне: НУВГП, 2017. – 33 с.

Розробники: (вказати авторів, наукові ступені, вчені звання та посади).

Кузнецова О.Т., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання  
(назва кафедри)

Протокол від «21» \_\_\_\_\_ червня \_\_\_\_\_ 2017 року № 9

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

Б.Д. Зубрицький  
(ініціали та прізвище)

Схвалено науково-методичною комісією кафедри фізичного виховання  
(назва)

Протокол від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_\_

Голова науково-методичної комісії \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_ О.Т. Кузнецова \_\_\_\_\_  
(ініціали та прізвище)

## ВСТУП

### Анотація

Фізична культура є важливою частиною оздоровчої та виховної роботи і потужним засобом зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів. Фізичні вправи викликають посилене функціонування усіх органів та систем людини, сприяють вдосконаленню їх роботи та зміцненню здоров'я.

Навчальна дисципліна «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» дає можливість студентам всіх спеціальностей, які мають відхилення у стані здоров'я, освоїти основи оздоровчої фізичної культури, спрямувати процес фізичного виховання на зміцнення здоров'я та нівелювання наслідків перенесених захворювань, корекцію функціональних і рухових порушень. Отримані знання й навички сприяють правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму, підвищенню рухової активності, формуванню основних (в першу чергу, життєво необхідних) рухових умінь і навичок, корекцію постави, навчанню правильному диханню та ін. Особливу роль в стимулюванні і мотивації студентів на активні і систематичні заняття фізичною культурою і спортом у вищому навчальному закладі грають інноваційні оздоровчі технології, за допомогою яких можна урізноманітнити процес фізичного виховання. Отримані знання й навички можуть бути застосовані як в навчальному процесі, так і в майбутньої життєдіяльності.

*Ключові слова:* студенти; процес фізичного виховання; інноваційні освітні технології; оздоровчі технології.

### Abstract

Physical culture is an important part of the health-improving and educational work and a powerful tool for health improving and physical development of students at higher educational establishments. Physical exercises cause enhanced functioning of all organs and systems of a person, promote their work and improve health.

The educational discipline "Health-improving technologies in the students' physical education" gives an opportunity for students of all specialties that have a

deviation in their health, to learn the basics of health-improving physical education, and to direct the process of physical education to health promotion and leveling the consequences of transmitted diseases, to correct functional and motor violations. Acquired knowledge and skills contribute to the correct physical development and hardening of the organism, the increase motor activity, the formation of basic motor skills and abilities (in the first place, vital necessary), correction of posture, training of correct breathing, etc. An innovative role in stimulating and motivating students to engage in active and systematic physical education and sports in higher educational establishments is played by innovative health-improving technologies that can be used to diversify the process of physical education. The acquired knowledge and skills can be applied both in the educational process and in the future life.

**Key words:** *students; the process of physical education; innovative educational technologies; health-improving technologies.*

## 1. Опис спецкурсу

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____ (шифр і назва)	За вибором студента	
	Спеціальність всі _____ (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціалізація всі _____ (назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		2-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		4-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої світи:	Лекції	
		4 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		46 год.	год.
		Лабораторні	
год.	год.		
Самостійна робота			

		24 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		16 год.	
		Вид контролю:	
		залік	екз.

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 55,55 % до 44,44 %

## 2. Мета та завдання спецкурсу

**Мета** викладання спецкурсу у вищій школі: спланувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру; через засоби фізичної культури підвищити життєву активність органів і систем студента, добитися індивідуально-стійкого поліпшення самопочуття.

**Актуальність** впровадження програми спецкурсу зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

**Завдання спецкурсу:** сформувати фізкультурно-оздоровчі компетентності студентів.

У результаті вивчення спецкурсу студенти повинні:

**ЗНАТИ** – місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;

основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;

основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;

методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності);

методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;

методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;

теоретико-методичні основи оздоровчого тренування;

принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;

авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах;

засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;

правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;

характеристику суб'єктивних та об'єктивних показників самоконтролю та їх відображення у спеціальному щоденнику фізичного самовдосконалення студента;

функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму;

тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;

комплексні методики оцінювання стану соматичного (фізичного) здоров'я за методиками Г.Л. Апанасенко, В.І. Белова тощо;

тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості;

фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методики психофізичного тренінгу;

методику проведення підготовчих та відновлювальних форм активного відпочинку в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців-педагогів.

**ВМІТИ** – використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;

використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;

дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;

використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій та фізичній діяльності;

використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння шкідливим звичкам;

застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;

за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

**Метою** оздоровчого тренування на заняттях спеціального навчального відділення є підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного стану та фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я студентів. Навантаження, які використовуються, не повинні перевищувати

функціональних можливостей організму, але мають бути досить інтенсивними, щоб сприяти формуванню оздоровчого ефекту.

Курс «Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів» для бакалаврів усіх спеціальностей проводиться протягом 4 семестру навчального року. Контроль знань студентів проводиться під час проведення модульного та підсумкового контролів.

### **3. Програма спецкурсу**

#### **Модуль 1. Теоретико-методичні основи оздоровчих технологій.**

#### **Змістовий модуль 1. УПРАВЛІННЯ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА**

Тема 1. Здоров'я та здоровий спосіб життя.

Тема 2. Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної працездатності, тренованості та фізичного стану студентів.

#### **Змістовий модуль 2. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ**

Тема 1. Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Управління оздоровчим тренуванням.

Тема 2. Індивідуальні оздоровчі методики у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення (методики оздоровчих занять при захворюваннях ССС, органів зору, ОРА тощо).

#### **Змістовий модуль 3.**

Тема 1. Атестація.

Тема 2. Самостійна робота студента.

Тема 3. ІНДЗ.

### **4. Структура спецкурсу**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма		заочна форма	
	усьог	у тому числі	усьог	у тому числі



	о	л	п	лаб	інд.	с. р.	го	л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. УПРАВЛІННЯ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА</b>												
Тема 1. Здоров'я та здоровий спосіб життя.	2	2				2						
Тема 2. Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної працездатності, тренуваності та фізичного стану студентів.	34	2	22		10	10						
Разом за змістовим модулем 1	36	4	22	-	10	12						
<b>Змістовий модуль 2. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ Й ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ</b>												
Тема 1. Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Управління оздоровчим тренуванням.	13		10		3	6						
Тема 2. Індивідуальні оздоровчі методики у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення (методики оздоровчих занять при захворюваннях ССС, органів зору, ОРА тощо).	13		10		3	6						
Разом за змістовим модулем 2	26	-	20	-	6	12						
<b>Змістовий модуль 3. Атестація. Самостійна робота студента. ІНДЗ</b>												
Т.1. Атестація	4		4									
Т.2. Самостійна робота студента	24					24						
<b>Усього годин</b>	28	4	4			24						
Т.3. ІНДЗ			-	-	16	-		-	-	-		
<b>Усього годин</b>	90	4	46		16	24						

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психо-фізичних якостей	22	---
2	Оздоровчі технології для студентів з захворюваннями кардіореспіраторної системи	5	---
3	Оздоровчі технології для студентів з захворюваннями органів зору	5	---
4	Оздоровчі технології для студентів з захворюваннями опорно-рухового апарату	5	---
5	Оздоровчі технології для студентів з захворюваннями внутрішніх органів	5	---
6	Атестація (контроль фізичного стану та підготовленості)	4	---
	Разом	46	---

## 6. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

Підготовка до аудиторних занять – 0,5 год/1 год. занять.

Підготовка до контрольних заходів – 6 год. на 1 кредит ЄКТС.

Опрацювання окремих тем програми або їх частин, які не викладаються на лекціях.

## 7. Завдання для самостійної роботи

Демонстрація умінь та навичок з основ самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного розвитку, функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування студентів. Оздоровче тренування в системі фізичного виховання студентської молоді	2	---
2	Тема 2. Індивідуальні оздоровчі системи фізичних вправ, що спрямовані на розвиток професійних психо-фізичних якостей Визначення поняття „способу життя”, „здоровий спосіб життя”, „здоров’я людини”	2	---
3	Виховання свідомого відношення і потреби до зміцнення свого здоров’я. Методика контролю власного фізичного стану в процесі виконання індивідуальних	2	---

	оздоровчих програм		
4	Гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи як засоби оздоровчого тренування. Харчування	6	---
5	Методи та засоби підвищення продуктивності праці з врахуванням напряму підготовки студентів	6	---
6	Вплив фізичних вправ на відновлення працездатності в осіб з різноманітною патологією	6	---
	Разом	24	---

## 8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Оволодіння прийомами самопізнання, саморегулювання і самоуправління станом організму, які сприяють підвищенню його психічних та фізичних можливостей при виконанні інтелектуальної і фізкультурно-спортивної діяльності, активізують процеси виконання, зміцнюють стійкість психоемоційного стану в різноманітних умовах життєдіяльності. Навички використання їх у повсякденному житті і передача їх іншим особам.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості	6	---
2	Регулювання психічного стану засобами оздоровчого тренування. Методи і прийоми оцінки психічного здоров'я	4	---
3	Авторські, фізкультурно–оздоровчі системи, їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах	6	---
	Разом	16	---

## 9. Засоби та принципи фізичного виховання студентів

Знання засобів фізичного виховання дозволяє викладачу обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно визначених педагогічних завдань.

В цілому системі фізичного виховання вищих навчальних закладів України характерний цілий комплекс засобів. Однак *основним засобом* щодо вирішення завдань фізичного виховання студентської молоді, і зокрема студентів спеціальних медичних груп, досягнення його мети є рухова активність (фізичні

вправи, народні ігри та забави, спортивні ігри, військові, побутові та професійні дії (якщо вони передбачені навчальною програмою).

В процесі фізичного виховання використовуються і допоміжні засоби, якими є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні чинники (режим навчального дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Засобом фізичного виховання є оздоровча ходьба за умови, якщо її тривалість буде не менше 25–30 хв, а інтенсивність роботи по ЧСС – 130–150 уд/хв. Отже, оздоровча ходьба набуває значення адекватного засобу фізичного виховання лише за умови, коли позитивно впливає на функціональну діяльність організму, його оздоровлення, викликає зрушення у розвитку витривалості і працездатності.

Трудові і побутові рухові дії не можуть ототожнюватися з фізичними вправами. Слово «фізична» відображає характер виконуваної роботи (відрізняється, зокрема, від розумової), що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі. Але це слово виражає лише залежність виконуваних дій від функцій нервово-м'язового апарату, а, отже, тільки переважний вплив на фізичну сферу організму. В дійсності виконання фізичних вправ – це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Таким чином, особлива цінність фізичних вправ для виховання студентства як засобу формування фізичної культури студентської молоді, оволодіння ними методами і формами індивідуальної рухової діяльності для власного духовного і фізичного вдосконалення. У процесі виконання фізичних вправ моделюються і віддзеркалюються людські взаємовідносини, і в цьому контексті вони є засобом формування особистості, її свідомості і культури. Без рухових дій не відбуваються психічні процеси, які, сформувавшись, керують руховою сферою людини і вдосконалюють її.

Найвища результативність фізичного виховання досягається при використанні всієї системи засобів, проте значимість кожної групи засобів

різна. Найбільша питома вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить фізичним вправам. Це обумовлено низкою чинників, серед яких:

- фізичні вправи, на відміну від інших рухових дій, виконуються відповідно до закономірностей фізичного виховання;

- фізичні вправи (як система рухів) виражають думки й емоції людини, її активність, ставлення до навколишнього середовища, а отже, впливають на фізичну і духовну сферу особи;

- фізичні вправи – один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в цілому і в галузі фізичного виховання зокрема, а це робить їх потужним засобом виховання;

- фізичні вправи впливають не тільки на морфо-функціональний стан організму, але і на психічний стан особи;

- фізичні вправи є предметом навчання у фізичному вихованні з метою використання у процесі самовдосконалення;

- фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в руховій діяльності.

Отже, тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

Заняття передбачає підготовчу, основну і заключну частини.

**Підготовча частина** (15–20 хв) включає вправи на увагу, координацію рухів та загальнорозвивальні вправи. Перед початком заняття обов'язково визначається вихідний показник ЧСС у стані спокою. Протягом заняття цей показник враховується до контролю за дозуванням фізичного навантаження.

Установчим режимом фізичного навантаження під час розминки є такий, при якому ЧСС не перевищує на початкових заняттях 120–130 уд/хв з подальшим підвищенням до 130–140 уд/хв.

В **основній частині** заняття (45–50 хв) використовується рівень фізичного навантаження, який забезпечує розвиток загальної витривалості, необхідної для

зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Для вирішення цього завдання, здебільшого, використовується ходьба та оздоровчий біг.

Ходьбу та біг на початку необхідно виконувати з інтервалами протягом 3–4 хв, поступово збільшуючи до 15–20 хв. При цьому потрібно регулювати темп руху таким чином, щоб ходьба переходила на біг, а ЧСС не перевищувала 130–150, а потім 140–160 уд/хв. Після виконання таких вправ обов'язково оцінюється період відновлення за реакцією зменшення ЧСС.

Окрім розвитку витривалості у цій частині заняття використовуються вправи силового спрямування та на вдосконалення гнучкості. Силова підготовка включає виконання вправ із зусиллям 80–90 % від максимального по 3–4 рази, або до 20 разів із зусиллям 50–60 % від максимального. Бажано використовувати для розвитку силових якостей спортивні тренажери, гантелі, еспандери тощо.

Розвиток гнучкості забезпечується шляхом поступового збільшення амплітуди рухів у суглобах під час виконання вправ з багаторазовим повторенням та при виконанні махових рухів.

Розвитку фізичних якостей також сприяє включення до основної частини заняття рухових ігор, естафет та елементів спортивних ігор.

**Заключна частина** (10–15 хв) забезпечує приведення організму до стану відносного спокою. Обов'язково у заключній частині проводиться аналіз реакції організму на фізичні навантаження в процесі усього заняття, використовуються вправи на увагу, розслаблення та відновлення дихання. Також використовуються такі допоміжні засоби, як масаж та самомасаж окремих частин тулуба і кінцівок. Під час проведення заключної частини заняття ЧСС поступово знижується приблизно до вихідного рівня. Обов'язково наприкінці заняття кожен студент повинен отримати завдання для самостійної підготовки.

Розподіл енерговитрат по частинам заняття у спеціальному навчальному відділенні складає приблизно: підготовча частина – 25–30 %; основна – 50–60 %; заключна – 5–10 % від загальної суми за все заняття.

Під час занять із студентами потрібно використовувати фізичні вправи такої інтенсивності, яка не призводить до фізичного виснаження організму чи появи негативного відчуття. У підготовчій частині використовуються фізичні вправи помірної інтенсивності, за якої ЧСС підвищується лише на 25–30 % від вихідного рівня; включати також дозовані фізичні навантаження середньої інтенсивності, за якої ЧСС підвищується до 115–120 уд/хв. В основній частині заняття, за умови достатньої адаптації студентів до фізичних навантажень, виконуються фізичні вправи середньої інтенсивності і дозовано – великої інтенсивності, при виконанні яких ЧСС підвищується до 70–80 % від вихідного рівня (140–150 уд/хв).

Виконання субмаксимальних і максимальних навантажень під час занять із студентами спеціального медичного відділення не використовується.

В основі занять фізичними вправами та використання засобів із студентами, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, лежить три основних принципи.

**Перший принцип** є як **оздоровчий**, лікувально-профілактичної спрямованості використання засобів фізичної культури. Під час занять з фізичного виховання необхідно перш за все відновити здоров'я, усунути придбані наслідки захворювання, а також можливих наслідків хвороби. Тому на заняттях із цими студентами, особливо на першому етапі, використовується чимало елементів лікувальної фізичної культури.

Ефективна реалізація принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання повинна забезпечити практично в усіх випадках, після перенесеного будь-якого захворювання, повне функціональне відновлення організму і добру підготовленість студентів до майбутньої трудової діяльності.

**Другий принцип** фізичного виховання студентів передбачає **диференційований підхід** до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру і прояву структурних та функціональних змін в організмі, викликаних патологічним процесом.

Диференційований підхід до фізичного виховання студентів не зводиться тільки до обсягу та інтенсивності, тобто до кількісних характеристик фізичних навантажень що використовуються. Особливе значення має використання фізичних вправ різної структури у фізичному вихованні студентів, які перенесли захворювання внутрішніх органів та обміну речовин. З урахуванням морфофункціональних порушень в організмі студентів необхідно підбирати спеціальні вправи, що здатні забезпечити знижене фізичне навантаження для ослабленого патологічним процесом органа за достатньо високих навантажень для інших функціональних систем.

Отже, ефективне використання різних фізичних вправ, що відрізняються від інших динамічною структурою рухового акту, топографією, послідовністю і характером діяльності м'язових груп, що включаються, може стати фактором цілеспрямованого регулювання ступеня напруження, що впливає на різні функціональні системи організму.

*Третій принцип*, якого потрібно дотримуватися в процесі фізичного виховання студентів, це *професійно-прикладна спрямованість* занять що проводяться.

Загальна фізична підготовка для усіх контингентів студентів є не елементом, не складовою частиною, а основою, базою професійно-прикладного направлення фізичного виховання. Що ж стосується студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального медичного відділення, то для них загальна фізична підготовка ще більш важлива в силу необхідності забезпечити лікувально-профілактичну спрямованість занять.

## **10. Форми та методи організації практичних занять з ППФП**

Фізичне виховання студентів проводиться протягом усього періоду їхнього навчання у вищому навчальному закладі і здійснюється у таких формах:

- навчальні заняття згідно навчального розкладу;
- ранкова гімнастика;



- самостійні заняття в режимі навчального дня (активний відпочинок під час теоретичних занять);
- самостійні заняття фізичними вправами у вільні від навчання години;
- масові фізкультурно–оздоровчі і туристичні заходи, що проводяться у вільні від навчання години, під час навчально–виробничої практики, зимових та літніх канікул, на оздоровчих базах відпочинку і подорожах.

Основною формою організації навчального процесу зі спецкурсу для студентів є навчальні заняття, під час яких разом із загальноосвітніми завданнями вирішуються завдання фізичної реабілітації, оздоровлення та зміцнення організму, підвищення рівня фізичної та розумової працездатності.

Фізичне виховання в вищих навчальних закладах не обмежується лише навчальними заняттями. Воно також повинне включати і поза навчальні форми занять такі, як самостійні. Зокрема, кредитно-модульна система передбачає самостійну роботу студентів.

Самостійні заняття, з одного боку, сприяють збільшенню рухової активності студентів, успішному оволодінню ними життєво необхідними руховими навичками та розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню у студентів мотивації щодо зміцнення свого здоров'я, бажання, за допомогою фізичних вправ, зміцнити свою імунну систему, опір організму наслідкам захворювання, підвищити особисту культуру здоров'я.

Обсяг та зміст самостійних занять визначає та контролює викладач. Враховуючи діагноз захворювання, рівень фізичної підготовленості і функціональних можливостей студентів, він надає допомогу студентам правильно планувати максимально допустимі фізичні навантаження, диференціювати фізичне навантаження залежно від напруження навчальної праці.

Однією із традиційних форм самостійних занять фізичними вправами – ранкова гімнастика. Завдяки щоденного її виконання, підвищується діяльність центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин, нормалізується

артеріальний тиск, збільшується кровопостачання усіх тканин і органів, підвищується життєдіяльність легенів. З погляду сучасної фізіології людини, ранкова гімнастика підвищує тонус організму людини, сприяє швидшому включенню до навчальних занять.

Комплекс вправ ранкової гімнастики повинен розпочинатися з виконання із простих (потягування, колові оберти головою тощо) з поступовим переходом до більш складних (пружні нахили, присідання, стрибки, оздоровчий біг тощо).

До комплексу слід включати вправи на усі групи м'язів, і перш за все для м'язів, що відстають у своєму розвитку. Кількість вправ у комплексі може бути різною, але не менше 10 і не більше 20. Однак, студенти спеціальної медичної групи, які тільки починають займатися ранковою гімнастикою, повинні впродовж перших тижнів занять обмежувати кількість вправ (8–10). Розпочинати і закінчувати комплекс слід вправами на дихання, включаючи грудне і черевне дихання. Серії вправ потрібно виконувати для різних груп м'язів: м'язів рук, плечового поясу, спини, живота, ніг, що дає змогу поступово збільшувати навантаження на серцево-судинну систему.

Силові вправи повинні передувати вправам на гнучкість, тому що перш, ніж виконувати вправи на гнучкість, потрібно м'язи розігріти. Після активних м'язових рухів доцільно виконати 2–3 вправи на розслаблення м'язів. Наприкінці комплексу виконати вправи помірної інтенсивності. Вправи на розвиток сили повторювати до відчуття втоми, а вправи на гнучкість – до появи легкого больового відчуття. Комплекс вправ бажано обновлювати через 3–4 тижні, а інтенсивність рекомендованих вправ поступово підвищувати.

У самостійні заняття фізичними вправами доцільно включати спеціальні вправи, спрямовані на усунення відхилень, викликаних тим чи іншим захворюванням. Наприклад, використання коригуючих вправ при порушеннях постави, плоскостопості; вправи, що збільшують об'єм рухів у суглобах і хребті після перенесених травм і наслідків захворювань опорно-рухового апарату. При цьому необхідно пам'ятати, що формування гарної постави залежить не тільки

від систематичних занять фізичними вправами, але й від постійного самоконтролю за положенням свого тіла впродовж доби.

Залежно від характеру і ступеня відхилень у стані здоров'я необхідно використовувати тільки ті вправи, які не протипоказані при основному і супутніх відхиленнях.

Під час самостійних занять, потрібно виховувати навички повного дихання. Для цього можна виконувати таку вправу.

В.п. – сидячи на стільці, з упором спиною на спинку стільця. Повільно виконати видих, опустивши грудну клітку, втягнути живіт. Потім, після невеликої паузи, виконати неглибокий вдих, починаючи з випучуванням стінки живота вперед, розправляючи грудну клітку. Видих і вдих виконувати лише через ніс. У стані надмірного збудження виконання цієї вправи заспокійливо впливає на людину. За цього типу дихання кількість дихальних рухів скорочується до 12–14 разів на хвилину.

Використовуючи різні типи дихання під час виконання фізичних вправ, можна навчитися регулювати своє дихання. Це особливо важливо для вдосконалення стійкості організму до гіпоксії (зниження рівня кисню у крові і тканинах).

У комплекси вправ, що виконуються під час самостійних занять, рекомендується включати не тільки загальнорозвивальні вправи чи спеціальні, що мають терапевтичне значення, але й вправи, що сприяють розвитку основних фізичних якостей. До таких вправ відноситься оздоровчий біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання, гребля, які з успіхом можна використовувати для розвитку загальної витривалості, вдосконалення серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем.

Присідання із різних вихідних положень з гантелями та без них, стрибки з місця і розбігу, згинання і розгинання рук в упорі стоячи (лежачи), вправи із скакалкою – для загальної силової підготовки. Однак, при виконанні силових вправ потрібно враховувати діагноз захворювання. Наприклад, при певних захворюваннях хребта, нирок, органів зору, статевих органів не

рекомендуються вправи пов'язані із стрибками, обтяжувачами, різкими нахилами і поворотами тощо.

Різні пружні нахили вперед, в сторони, вправи з гімнастичною палицею, обручем, «мостик», «напівшпагат та шпагат» та інші вправи сприяють покращенню рухливості у суглобах та розвитку гнучкості.

Студенти повинні обов'язково вести «Щоденник фізичного самовдосконалення» у якому відзначати усі зміни у стані свого організму та зміни фізичної підготовленості.

Студенти даної категорії можуть приймати участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах інституту та університету, але за виключенням тих фізичних вправ, що протипоказані для даного захворювання. Крім цього вони можуть брати участь у цих заходах виконуючи обов'язки судді чи секретаря.

Навчальні заняття зі спецкурсу, завдання з фізичного самовдосконалення сприяють зміцненню здоров'я та адаптації студентів спеціальних медичних груп, до умов сучасного життя і майбутньої трудової діяльності. Виходячи із вище наведеного, студенти спеціальних медичних груп зобов'язані свідомо відноситися до свого здоров'я, вміти правильно використовувати засоби і методи фізичного виховання для відновлення втраченого здоров'я. Враховуючи специфіку практичних занять, слід виділити головні умови діяльності викладача фізичного виховання, який проводить заняття із студентами, а саме:

1. Навчати студентів вмінню правильно використовувати фізичні вправи для відновлення свого здоров'я.

2. Зміст діяльності викладача фізичного виховання складається із послідовних дій:

- виховання у студентів позитивного відношення до опанування теоретичних знань з фізичного виховання;
- трансформації отриманих знань у переконання про необхідність відновлення, збереження та вдосконалення свого здоров'я;

- формування у студентів оціночних ситуацій під час занять фізичними вправами;
- стимулювання рухової активності в процесі фізичної реабілітації;
- використання набутих знань, вмінь та навичок у практичній діяльності під час навчальних та позанавчальних заняттях;
- використовувати диференційований підхід до студентів з визначення обсягу фізичного навантаження;
- використання результатів медичного огляду і результатів науково-педагогічних досліджень для свідчення позитивних зрушень, що відбуваються у стані здоров'я та фізичної підготовленості студентів під впливом занять з фізичного виховання;
- об'єктивна оцінка знань та рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням їх відношення до практичних занять і занять з фізичного самовдосконалення;
- ознайомлення студентів з результатами науково-педагогічних досліджень та контролю змістовних модулів;
- підвищення освітньої цінності навчального процесу з фізичного виховання.

Вирішення виховних завдань через зміст фізичного виховання висуває на провідне місце у діяльності студентів мотивацію до зміцнення свого здоров'я та самовдосконалення своїх фізичних кондицій. Процес навчання фізичним вправам характеризується і визначається домінуючим мотивом – усвідомлення цінності здоров'я, вміння оцінити своє здоров'я і вміння відновлення його за допомогою фізичних вправ.

За кожним мотивом стоїть розумна потреба у здоровому способі життя. Мотивація є процесом перетворення потреби у мотиви, і як наслідок, спонукання до певної практичної діяльності (виконання фізичних вправ, підвищення рухової активності тощо).

Освітні завдання фізичного виховання тісно пов'язані із специфікою захворювань і процесом відновлення здоров'я після перенесеного

захворювання. Особливістю фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (за усіх його відмінностях від фізичного виховання студентів основного навчального відділення), є те, що у кожній з медичних груп використовуються майже усі, за невеликим виключенням, методи, засоби і організаційні форми, що використовуються в інших групах.

Найважливішим чинником, який забезпечує оздоровчий вплив засобів фізичного виховання на студентів, є вибір певних співвідношень засобів, що використовуються, їх методично правильне поєднання, що забезпечує за умови точного дозування бажаний оздоровчий ефект.

Разом з тим, як би правильно не була визначена загальна спрямованість роботи з кожним, окремо взятим студентом, необхідно ретельно вивіряти правильність вибраної тактики і стратегії, і відповідність їх функціональним можливостям організму.

Вирішальне значення у реалізації завдань спецкурсу набуває індивідуалізація дозування не тільки в групі студентів навіть із подібним діагнозом, але й по відношенню до одного і того ж студента, у якого змінилися в процесі занять його резервні можливості. Подолання власної слабкості формує волю і характер; змінює особистість: зникає скутість, страх, комплекс неповноцінності. Єдність виховних, оздоровчих і освітніх завдань під час занять з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи є запорукою успіху в процесі їх адаптації до умов вищого навчального закладу, і в загалі, до подальшого життя.

Отже, головною особливістю навчальних занять зі спецкурсу є індивідуальний підхід викладача до студентів спеціальної медичної групи. Знання викладачем фізичних і психофізіологічних особливостей студента: аналіз хвороби, резервні можливості організму, рівень фізичної підготовленості – у поєднанні з тактом і доброзичливістю викладача визначають наступну особливість – справжню заінтересованість викладача у фізичній реабілітації студентів які часто хворіють. Головна вимога до навчальних занять – це

різноманітність методичних прийомів і інтересний зміст з урахуванням специфіки медичних груп (врахування особливостей захворювань чи поєднаних хронічних захворювань; дотримання правил безпеки під час занять з фізичного виховання, попередження травматизму).

Успіх практичних занять з фізичного виховання студентів багато у чому залежить від заінтересованості їх у заняттях фізичними вправами і особливо від того, наскільки студенти цю заінтересованість реалізують під час самостійних занять.

Однак у студентському віці перенесене захворювання, що вплинуло на стан здоров'я, не спонукає студентів висувати на перше місце оздоровчі мотиви. Чільні місця посідають формування красивої постави та покращення тілобудови. Недостатня фізична підготовленість негативно впливає на психіку студентів спеціальних медичних груп під час виконання фізичних вправ, сприяє у них формуванню комплексу неповноцінності. Вони мляві, малоактивні, нерішучі. Соромлячись своєї незграбності, ці студенти намагаються бути на заняттях з фізичного виховання непомітними. Отже, фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи повинно бути спрямоване, перш за все, не на зниження, а на розумне збільшення і корекцію індивідуальної рухової активності.

Великого значення під час організації і проведенні практичних занять із студентами набуває їх психологічна підготовка. Викладач, як керівник процесу виховання, повинен сприяти підвищенню інтересу студентів до самовдосконалення, не вважати себе неповноцінним. Тут набуває великого значення особистий приклад викладача. Викладач, який не втрачає самоволодіння, не дозволяє собі безтактність, спроможний цілеспрямовано впливати на формування позитивної мотивації у студентів.

Значне місце у методичній підготовці студентів посідає методика навчання прийомам самовиховання. Самовиховання розпочинається із самооцінки. Студент повинен знати, які якості, риси характеру слід в собі виховувати. Самооцінку можна визначати за результатами анкетування. Є категорія

студентів яких доцільно хвалити авансом. Але хвалити потрібно за певні успіхи. У самовихованні розвиток вольових, моральних і фізичних якостей відбувається паралельно. Іншою формою самовиховання є само наказ – коротке розпорядження, зроблене самому собі: «Це мені під силу!», «Я цього можу досягти, але потрібно трохи докласти зусиль, попрацювати!». Така форма вимагає від самого себе виявлення необхідних дій. Наступний раз виконувати такі дії буде легше, а у подальшому само наказ стане звичкою. На методичних заняттях слід приділяти увазі і таким прийомам самовиховання, а саме, самонавіювання, самосхвалення та самозаохочення. *Самонавіювання* допомагає володіти собою у самих важких ситуаціях. Багаторазове повторення протягом дня заздалегідь підготовленої фрази–заклику: „Я можу, мені під силу виконувати фізичні навантаження!” підсвідомість сприймає як завдання і розпочинає його здійснювати. *Самосхвалення* передбачає у багатьох життєвих ситуаціях „поглянути назад”. Однією із рис самосхвалення – боротьба із своїми вадами. *Самозаохочення* – один із самих ефективних методів впливу за самовиховання. Навіть за незначних успіхів корисно похвалити себе: «Молодець, що задумав – те й зробив, так тримати і у подальшому!». Самовиховання розкриває особисті можливості, впливає не тільки на характер, але й на тіло, змінює погляди, зміцнює нервову енергію, сприяє відчуттю здоров'я і сили, що так важливо для студентів спеціальної медичної групи.

**Методи навчання.** Під час лекційного заняття застосовується слайдові презентація (у програмі «Microsoft Power Point»), роздатковий матеріал та схеми.

Під час проведення оздоровчо-тренувальних занять здебільшого використовують методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний, метод індивідуально-діяльного програмування.

*Метод суворо регламентованої вправи* практична діяльність студентів організується і регулюється за повної регламентації, яка виявляється у чітко визначеній програмі рухів і чітко визначеному обсязі фізичного навантаження. Даний метод може мати декілька конкретних варіантів, вибір яких визначається



змістом, умовами проведення заняття, контингентом студентів, формою організації їх, і надає виключно великі можливості для ефективного вирішення основних завдань заняття, без ризику передозування і перенапруження з негативними наслідками.

**Ігровий метод** характеризується сюжетною організацією, різноманітністю засобів досягнення мети, комплексним характером діяльності, широкою самостійністю дій студентів, високими вимогами до їхньої ініціативи, спритності, моделюванням напружених міжособистих та групових відношень, підвищеною емоційністю. Цей метод, здебільшого, використовується для вдосконалення рухових дій, закріплення вмій і навичок в умовах, наближених до реальних, ефективного розвитку і вдосконалення таких якостей, як спритність, оперативне мислення, емоційна стійкість, самостійність, ініціативність, необхідних для життя і професійної діяльності спеціалістів. В практиці оздоровчо-тренувальних занять ігровий метод використовується для зняття емоційного напруження, активізації діяльності центральної нервової системи, підвищення толерантності до різних фізичних і психічних навантажень.

Визначальна риса **змагального методу** – співставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість чи можливо високе досягнення. Змагальний метод під час оздоровчо-тренувальних занять використовується для стимуляції інтересів і активізації студентів за виконання визначеної програми розвитку і вдосконалення психофізичних якостей і рухових навичок в екстремальних ситуаціях і в умовах значних нервово-психічних навантажень, зменшення нервової напруги. У порівнянні з іншими методами фізичного виховання він дає можливість висувати найбільш високі вимоги до функціональних можливостей організму і тим самим сприяти їх найбільшому розвитку. Виключна велике значення змагального методу – формування вольових якостей цілеспрямованості, ініціативи, рішучості, наполегливості і терпіння.

Проведення занять у формі гри у змаганнях відрізняється високою емоційністю і складністю дозування навантаження і виключення

протипоказаних вправ. Тому практичне заняття з використанням цих методів потрібно проводити обережно і обов'язково під керівництвом викладача, який проводить інструктаж студентів, виконує суддівство, дозує навантаження. За використання ігрового і змагального методів навантаження регулюється підбором команд, однакових за рівнем фізичної підготовленості, тривалістю виконання завдання, визначенням перерв, полегшенням правил, зменшенням рухового компоненту, заміною учасників.

Достатньо підготовлені, з достатньою фізичною підготовленістю студенти можуть використовувати ігровий і змагальний методи під час самостійних занять. При цьому вони повинні постійно контролювати своє самопочуття і навантаження, запобігати від рухів і дій, протипоказаних за їхніх захворюваннях.

Виключно великі можливості для здійснення принципів оздоровчого тренування є метод індивідуально-діяльного програмування. Цей метод передбачає упорядкування структури і змісту оздоровчої програми, оптимізації процесу її реалізації, створення ефективної системи контролю, яка забезпечує безперервне управління і регулювання процесу оздоровчого тренування в цілому, для конкретного студента за його безпосередньої діяльної участі. Безумовною умовою використання методу є активне співробітництво студентів з викладачем і медичним працівником. Метод найбільш ефективний за складних захворювань, на початковій стадії оздоровлення, коли вимагається суворо спрямований вплив і дозування навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей студентів. Важливою перевагою методу є те, що він дозволяє розробляти програму і активізувати рухову діяльність студентів, підвищити їх інтерес до занять, досить швидко підготувати їх до самостійних занять оздоровчого тренування.

## **11. Методи контролю**

1. Систематичне відвідування практичних занять.
2. Щотижневе виконання рекомендованого мінімального обсягу фізичного навантаження.

3. Оволодіння технікою виконання фізичних вправ, які вивчаються.

4. Виконання вимог та нормативів.

5. Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах навчальної групи, факультету, інституту, університету.

Фізична підготовленість оцінюється за результатами виконання тестових вправ, нормативних вимог атестації. Критерії оцінювання здійснюється за динаміки приросту результатів відносно початкового рівні або за таблицею абсолютних показників. Той чи інший варіант оцінювання вибирає сам студент.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять.

**Модульний контроль** здійснюється під час проведення практичних та індивідуальних занять під контролем викладача відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою. Форма контролю – виконання контрольних вправ.

**Підсумковий контроль** здійснюється під час проведення залікової сесії.

**До виконання контрольних вправ та нормативів допускаються студенти, які регулярно відвідували практичні заняття й одержали необхідну фізичну підготовку.**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

**Оперативний контроль** забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- засвоюваності програмного матеріалу;
- вихідному рівню підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

**Підсумковий контроль: залік** в кінці 4 семестру.

**Поточний контроль:** тестування, опитування, відвідування занять, заохочувальні бали.

## ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО, МОДУЛЬНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки  
фізичної підготовленості студентів з „Атестації”

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали					
			п.р.	6	4	3	2	1
1.	Нахили тулуба уперед сидячи на підлозі, см	дівч.	п.р.	+ 8	+ 6	+ 5	+ 3	+ 2
		юн.	п.р.	+ 7	+ 5	+ 4	+ 3	+ 2
2.	Човниковий біг 4x9 м, с	дівч.	п.р.	- 1,0	- 0,8	- 0,6	- 0,4	- 0,2
		юн.	п.р.	- 1,0	- 0,8	- 0,6	- 0,4	- 0,2
3.	Стрибок у довжину з місця, см	дівч.	п.р.	+ 15	+ 12	+ 10	+ 6	+ 2
		юн.	п.р.	+ 20	+ 15	+ 10	+ 7	+ 5
4.	Підтягування з вису лежачи, разів	дівч.	п.р.	+ 7	+ 5	+ 4	+ 3	+ 2
	Підтягування з вису, разів	юн.	п.р.	+ 5	+ 4	+ 3	+ 2	+ 1
5.	3 вису піднімання зігнутих ніг до грудей, разів	дівч.	п.р.	+ 5	+ 4	+ 3	+ 2	+ 1
	3 вису піднімання прямих ніг до перекладени, разів	юн.	п.р.	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3	+ 2

**Примітка:** п.р. – початковий рівень.

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки  
фізичної підготовленості студентів **2 курсу** змістового модуля

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали				
			25	20	15	10	5
1.	Біг на 100 м, с	дівч.	17,9	18,5	19,0	19,5	21,0
		юн.	15,1	15,7	16,1	16,9	17,3
2.	Біг на 500 (1000) м, хв. с	дівч.	2,15	2,30	2,40	2,50	3,05
		юн.	4,15	4,25	4,40	5,00	5,20
3.	6–хвилинний оздоровчий біг, м	дівч.	950	900	850	800	700
		юн.	1050	1000	950	900	850
4.	Стрибок у довжину з розбігу, см	дівч.	310	290	280	260	240
		юн.	400	380	370	350	320

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки  
фізичної підготовленості студентів **2 курсу** змістового модуля

№	Тестові вправи	Стать	Результат / бали
---	----------------	-------	------------------

п/п			25	20	15	10	5
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	дівч.	17	13	9	7	4
		юн.	28	24	19	15	11
2.	Стрибки через скакалку за 30 с, разів	дівч.	65	60	55	45	35
		юн.	60	50	45	35	25
3.	Піднімання тулуба в сід, руки за головою за 30 с, разів	дівч.	17	15	12	10	7
		юн.	26	23	20	17	14
4.	Нахили тулуба уперед сидячи на краю лави, руки за головою, за 1 хв, разів	дівч.	45	40	36	33	29
		юн.	47	43	39	33	30

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів **2 курсу** змістового модуля „**Фітнес**”

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали				
			25	20	15	10	5
1.	Згинання і розгинання рук в упорі стоячи на колінах за 1 хв, разів (дівчата); В упорі лежачи за 1 хв, разів (юнаки)	дівч.	45	40	35	30	25
		юн.	40	35	30	25	20
2.	Стрибки через скакалку за 1 хв, разів	дівч.	80	70	65	55	35
		юн.	70	60	55	45	25
3.	Нахили тулуба уперед стоячи на підлозі	дівч.	Доло ні лежат ь на підлозі	Пальці рук сягають підлоги	Пальці рук сягають підйом у ніг	Пальці рук сягають гомілки ніг	Пальці рук сягають колін ніг
		юн.					
4.	Скласти комплекс вправ із 35 вправ ос– новної частини заняття (кількість помилок)	дівч.	6	8	10	13	16
		юн.	6	8	10	13	16

Зміст контрольних тестів студентів **2 курсу** спеціального медичного відділення змістового модуля „**Самостійна робота студента**”

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Бали/результат				
			25	20	15	10	5
1.	Самоконтроль та його значення під час занять фізичними вправами (кількість помилок)	дівч.	2	4	5	6	7
		юн.	2	4	5	6	7
2.	Активний відпочинок під час навчального дня та його форми. Стисла характеристика кожної форми (кількість помилок)	дівч.	2	4	5	6	7
		юн.	2	4	5	6	7
3.	Аналіз особистого рівня фізичної підготовленості за результатами	дівч.	2	4	5	6	7

	щоденника фізичного самовдосконалення (кількість помилок)	юн.	2	4	5	6	7
4.	Характеристика основних методик, що характеризують функціональну діяльність організму внаслідок занять фізичними вправами (кількість помилок)	дівч.	2	4	5	6	7
		юн.	2	4	5	6	7

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							Сума
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
12	12	12	12	25	14	13	100

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів.

### 13. Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 14. Методичне забезпечення

1. Кузнєцова О.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2016. – 32 с. (09–02–11)

2. Кузнєцова О.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнєцова, Ю.Ф. Кособуцький, О.С. Григорович. – Рівне : НУВГП, 2017. – 43 с. (09–02–12)

**3.** Оздоровчі засоби у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів комунікативної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнєцова, В.Ф. Пінчук, А.М. Пасевич. – Рівне : НУВГП, 2017. – 33 с.

**4.** Професійно-прикладна фізична підготовка студентів природничо-аграрної групи спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2017. – 30 с.

**5.** Кузнєцова О.Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань за допомогою комп'ютерної програми студентами спецмедгруп та звільненими за станом здоров'я від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» / О. Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2014. – 28 с. (09–02–01)

**6.** Кузнєцова О.Т. Методичні рекомендації до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми Test-II студентами денної форми навчання / О. Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2015. – 24 с. (09–02–04)

**7.** Кузнєцова О.Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання / О. Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2016. – 26 с. (09–02–08)

**8.** Кузнєцова О.Т. Комп'ютерна програма [Test-I] для тестування знань студентів спеціальних медичних груп та звільнених від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Рішення про реєстрацію авторського права на твір «Програма для тестування знань [Test-I]» Кузнєцова Олена Тимофіївна. Заява від 28.07.2014, № 57052. Лист від 16.09.2014, № 1-15/6906. Св. про реєстрацію авторського права на твір № 56858 від 13.10.2014.

**9.** Кузнєцова О.Т. Каталог літератури до виконання тестових завдань з дисципліни «Фізичне виховання» за допомогою комп'ютерної програми [Test-I]. Рішення про реєстрацію авторського права на твір «Програмний продукт «Електронний каталог літератури» Кузнєцова Олена Тимофіївна. Заява від

27.11.2014, № 58754. Св. про реєстрацію авторського права на твір № 58299 від 26.01.2015.

**10.** Кузнєцова О.Т. Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів». Рішення про реєстрацію авторського права на твір «Комп'ютерна програма з базою даних «Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів» Кузнєцова Олена Тимофіївна, Ковалець Максим Сергійович. Заява від 29.02.2016, № 65650. Св. про реєстрацію авторського права на твір № 65106 від 29.04.2016.

**11.** Кузнєцова О.Т. Слайд-презентації «Оздоровчі технології» (150 слайдів; 8 тем). – Рівне : НУВГП, 2017.

## **15. Рекомендована література**

### **Базова**

**1.** Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир : Вид-во “Рута”, 2009. – 594 с. – С. 339–517.

**2.** Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб./ Г.П. Грибан, В.Г. Гамов, В.Р. Зорнік; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 536 с. – С. 145–205, 283–333, 409–464, 465–530

**3.** Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: „Надстир'я”, 1995. – 217 с.

**4.** Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с. – С. 32–50.

**5.** Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная подготовка как средство направленности на повышение эффективности физического воспитания студентов [Текст] / В.Н. Кудрицкий, В.П. Артемьева. – Донецьк, 2004. – С. 403–404.

**6.** Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О.Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с. *(рекомендовано*



*Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист №1/11-5549 від 16.08.2009)*

**7.** Кузнєцова О.Т. Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О.Т. Кузнєцова. – Рівне : НУВГП, 2013. – 116 с.

**8.** Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

**9.** Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій [Текст] : підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, Ю.М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

**10.** Теорія і методика фізичного виховання : підручн. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

**11.** Теорія і методика фізичного виховання : підручн. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.

#### **Допоміжна**

**1.** Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности : учеб. пособ. / М.Т. Громкова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.

**2.** Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» ф-тів фіз. вих. пед. ун-тів.] / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.

**3.** Коледа В.А. Значение профессионально-прикладной физической подготовки для студентов технических вузов / В.А. Коледа, Ю.В. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко // Вестник Брестского государственного технического университета. Гуманитарные науки. – Брест, 2008.– № 6 (54). – С. 94–97.

**4.** Кондаков В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза : [монография] / В.Л. Кондаков. – Белгород, 2013. – 454 с.

5. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

6. Остапенко Ю.А. Профессионально-значимые психофизиологические качества информационно логической группы специальностей при реализации экспериментальной программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Ю.А. Остапенко. – Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2014. – № 4. – С. 34–39.

7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с. – С. 63–76.

8. Савко Э.И. Профилактика нарушений в деятельности зрительно-сенсорной системы у студентов специального учебного отделения средствами физической культуры / Э.И. Савко, А.И. Расолько // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия : Материалы международной науч.-метод. конф., Минск, 2011 г. / ред.кол. И.И.ЛОСЕВА И [ДР.]. – Минск : А.Н. Вараксин, 2011. – С. 74–75.

9. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев : Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

### **Електронний репозиторій НУВГП**

1. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/vyo/dokumenty>

2. Методичне забезпечення навчального процесу автора О.Т. Кузнецової [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://ep3.nuwm.edu.ua/view/creators/041A04430437043D04540446043E043204303A041E2E04222E3A3A.html>

## 16. Інформаційні ресурси

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України за станом на 8 червня 2007 р. [Електронний ресурс] // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> [сайт]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (18.09.2010).

2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://ministry@mon.gov.ua>

3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України №42/2016 [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>

<http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

4. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України [Постанова Кабінету Міністрів України від 18.02.2016 № 148](#) [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/433>

5. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115](#) [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29686>

6. Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти. Наказ МОН України від 06.11.2015 № 1151, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 29 квітня 2015 року № 266 [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4636>

7. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (схвалено розпорядженням КМУ від 31 серпня 2011 р. № 828-р). [Ел. ресурс] – Режим доступу: [http:// dsmsu.gov.ua /](http://dsmsu.gov.ua/) головна → масовий спорт → програма розвитку фізичної культури і спорту на

2012–2016 роки. [Ел. ресурс] – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua>  
<http://zakon1.rada.gov.ua>

8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. [Ел. ресурс] – Режим доступу : [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/2769/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/2769/)

9. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України. Рішення колегії Міністерства освіти України від 23 квітня 1997 р. протокол № 7/6-18.

10. Положення про лікарський контроль за особами, що займаються фізичною культурою і спортом. [Ел. ресурс] – Режим доступу : <http://cozap.com.ua/text/18925/index-1.html>