



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

**З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”**

**ХАРКІВ**

**2007**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

**ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
(відповідно до вимог ECTS)**

**для студентів I-III курсу**

**ХАРКІВ  
2007**

**Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (відповідно до вимог ECTS) для студентів I-III курсів / Уклад.: Г.І. Приходько, Л.С. Луценко, Н.М. Баламутова та ін. – Х.: Нац. юрид. акад. України, 2007. – 63 с.**

У к л а д а ч і: Г.І. Приходько,  
Л.С. Луценко,  
Н.М. Баламутова,  
М.П. Воронов,  
Д.О. Каратаєва,  
О.В. Попрошаєв,  
В.В. Шадріна,  
В.В. Бруснік,  
А.В. Галушкін,  
С.В. Курячий,  
Л.В. Романенко,  
О.М. Столяренко.

*Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою академії (протокол № 7 від 05.09.2007 р.)*

## ЗМІСТ

1.	Вступ.....	3
2.	Загальний розрахунок годин лекцій, практичних занять, самостійної роботи.....	5
3.	Програма навчальної дисципліни „Фізичне виховання”.....	8
4.	Плани практичних занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”.....	11
5.	Самостійна робота студентів у процесі фізичного виховання.....	23
6.	Організація роботи спортивних і оздоровчих секцій.....	26
7.	Контрольні вправи і тести для поточного і підсумкового контролю студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (1-3 курс).....	28
8.	Контроль знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”.....	35
9.	Словник основних термінів.....	36
10.	Загальнорозвиваючі вправи. Додаток А.....	43
11.	Методичні рекомендації для засвоєння фізичних вправ, спрямованих на розвиток і удосконалення основних фізичних якостей. Додаток Б.....	48

## 1. ВСТУП

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України, спрямоване на оволодіння знаннями, уміннями і навичками щодо управління власним фізичним розвитком, формування у студентів відповідального ставлення до фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя і професійної діяльності, є важливим компонентом освіти і виховання.

У процесі фізичного виховання вирішується комплекс наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я, розвитку людини, у підготовці до професійної діяльності, виховання потреби здорового способу життя, фізичному вдосконаленні і регулярних заняттях фізичними вправами на підставі системи наукових знань;
- оволодіння системою необхідних практичних умінь та навичок, які забезпечують загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість і визначають готовність студента до майбутньої професії;
- зміцнення здоров'я студентів, забезпечення належного рівня розвитку показників морфо-функціональних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- набуття студентами досвіду самостійного застосування здобутих знань, вмінь, навичок в галузі фізичної культури в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї.

Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах базується на принципах індивідуального і особистого підходу; пріоритету оздоровчої спрямованості; багатукладності; індивідуалізації та диференціації навчального процесу; поєднанні державного управління і студентського самоврядування.

Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання складає навчальна дисципліна "Фізичне виховання", яка викладається протягом усього періоду навчання за винятком останнього семестру. Навчальний процес здійснюється у таких

формах: навчальні заняття, контрольні заходи, самостійна робота у вигляді занять у спортивних клубах і секціях, а також участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах у вільний від навчальних занять час, виконання домашніх завдань. Для проведення навчальних занять з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спортивного стажу студенти розподіляються на основне, спеціальне медичне і спортивне учбові відділення.

Якісне засвоєння студентами навчального матеріалу передбачає оволодіння ними системою теоретичних знань, практичних умінь і навичок, їх адаптоване використання з метою укріплення власного здоров'я, підвищення

рівня фізичного розвитку, функціональних і рухових здібностей, накопичення особистого досвіду цілеспрямованого використання засобів фізичної культури.

## 2. ЗАГАЛЬНИЙ РОЗРАХУНОК ГОДИН ЛЕКЦІЙ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ, САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ теми	Тема	Всього годин	У тому числі		
			лекції	практичні заняття	самостійна робота
<i>Семестр 1</i>					
1	Організація і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах	6	2	2	2
2	Роль фізичного виховання у забезпеченні здоров'я та фахової дієздатності майбутнього юриста	6	2	4	–
3	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості	28	–	20	8
4	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності	28	–	20	8
5	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості	24	–	18	6
	<b>Разом</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>24</b>
<i>Семестр 2</i>					
6	Соціально-біологічні основи фізичної культури	6	2	4	–
7	Організаційно-	8	–	4	4

	методичні основи самостійних форм занять фізичними вправами				
8	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили і швидко-сило-вих якостей	34	–	26	8
9	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості	36	–	28	8
	<b>Разом</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>20</b>

**Семестр 3**

10	Характеристика основних фізичних якостей людини (швидкості, витривалості, гнучкості)	2	2	–	–
----	--	---	---	---	---



11	Особливості методики підбору та проведення комплексу фізичних вправ, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей	22	–	16	6
12	Розвиток загальної витривалості засобами циклічних видів спорту (ходьба, біг на середні та довгі дистанції, плавання)	22	–	16	6
13	Розвиток спритності засобами гімнастики і спортивних ігор (гімнастичні вправи, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон)	22	–	16	6
14	Розвиток гнучкості засобами різноманітних гімнастичних вправ	24	–	18	6
<b>Разом</b>		<b>92</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>24</b>

**Семестр 4**

15	Характеристика компонентів здорового способу життя	2	2	–	–
16	Методика підбору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці	10	–	8	2
17	Розвиток сили та швидкісно-силових здібностей студентів засобами різноманітних вправ і спортивних ігор	32	–	26	6
18	Розвиток швидкості засобами легкої атлетики і спортивних ігор	30	–	24	6
<b>Разом</b>		<b>74</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>14</b>

**Семестр 5**

19	Особливості спортивного тренування обраним видом спорту (видом рухової активності)	4	2	–	2
20	Удосконалення загальної витривалості засобами циклічних видів спорту (ходьба, біг на середні та довгі дистанції, плавання)	26	–	22	4
21	Удосконалення спритності засобами гімнастики і спортивних ігор (гімнастичні вправи, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон)	26	–	24	2

22	Удосконалення гнучкості засобами різноманітних гімнастичних вправ	22	–	20	2
	<b>Разом</b>	<b>78</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>10</b>
<b>Семестр 6</b>					
23	Основи самостійних занять фізичною культурою з використанням спортивних вправ і оздоровчих методик	4	2	–	2
24	Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою і спортом	6	2	2	2
25	Удосконалення сили і швидкісно-силових якостей засобами різноманітних гімнастичних вправ, легкої атлетики і спортивних ігор	38	–	34	4
26	Удосконалення швидкості засобами легкої атлетики і спортивних ігор	28	–	24	4
	<b>Разом</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>12</b>

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Вченою радою Національної юридичної  
академії імені Ярослава Мудрого  
(протокол № 11 від 29.06.07 р.)

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”**

#### **1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Роль фізичного виховання у забезпеченні здоров'я та фахової дієздатності майбутнього юриста. Соціально-біологічні основи фізичної культури.

Організація і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Організаційно-методичні основи самостійних форм занять у фізичному вихованні. Контроль і самоконтроль у процесі занять фізичною культурою та спортом.

Фізична культура й основи здорового способу життя студента.

Фізичні якості людини як основа фізичного розвитку.

Основи спортивного тренування.

Сучасні тенденції розвитку оздоровчих систем та видів спорту. Індивідуальне програмування систем забезпечення працездатності і прискорення відновлення при різноманітних видах і умовах праці.

#### **2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Методика складання та виконання комплексів загальнорозвиваючих вправ з використанням загальноприйнятої гімнастичної термінології.

Методика підбору та виконання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток певних фізичних якостей.

Методика підбору і виконання комплексів фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення відновлення організму після напруженої праці.

Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей, вмінь і навичок. Методика оцінки соматичного здоров'я людини з використанням тестів і функціональних проб.

Методика занять оздоровчими системами: атлетизмом, аеробікою, оздоровчим бігом, плаванням тощо. Методика побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ. Методика і організація самоконтролю в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Основи методики розробки і реалізації індивідуальних програм, спрямованих на забезпечення працездатності та прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.

### 3. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості).

Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей засобами гімнастичних вправ, атлетичної гімнастики, аеробіки, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання та прикладних видів спорту.

Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності та прискорення відновлення при розумовій і фізичній праці.

Підвищення рівня загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості різноманітними засобами фізичної культури і спорту.

#### *Список рекомендованої літератури*

Бараненко В.А, Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / Под ред. А.В. Бараненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352с.

Глазирін І.Д. Плавання: Навч. посіб. – К.: КОНДОР, 2006. – 501с.

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2003. – 512с.

Коджаспиров Ю.Г. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья: Лекция. – <http://www.sportclubmai.ru/heading/103/>.

Краснов Е.А. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль / Метод. рекомендации. – <http://www.dvo.sut.ru/libr/fizra>.

Кривець В.А., Воронов М.П., Солодков В.М. Практикум з фізичного виховання: Навч.-практ. посіб. – Х.: ХНЄУ, 2005. – Ч.1. – 134с.

Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учеб. пособие / Под ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/Д: ФЕНИКС, 2004. – 443с.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник. – Ростов н/Д: ФЕНИКС, 2002. – 384с.

Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімп, 2003.

Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильнича. – М.: Гардарики, 2005. – 448с.

Яременко О.О., Балакірева О.М., Вакулєнко О.В. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. – К.: Укр. ін-т соц. до-

#### **4. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”**

##### **Т е м а 1. Організація і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ)**

###### **П л а н**

1. Мета, завдання і принципи фізичного виховання у ВНЗ.
2. „Фізичне виховання” як навчальна дисципліна.
3. Організаційні форми і засоби фізичного виховання студентів.
4. Спортивно-масова і фізкультурно-оздоровча робота у ВНЗ.
5. Заходи безпеки під час фізичного виховання і занять спортом.
6. Формування навичок проведення загальнорозвиваючих вправ з використанням гімнастичної термінології.

##### **Т е м а 2. Роль фізичного виховання у забезпеченні здоров'я та фахової дієздатності майбутнього юриста**

###### **П л а н**

1. Значення фізичної культури у житті сучасної людини.
2. Наслідки впливу сучасних умов життя на організм людини.
3. Роль засобів фізичного виховання і спорту у збереженні здоров'я, покращенні фізичного розвитку, збільшенні адаптаційних можливостей організму.

##### **Т е м а 3. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості**

###### **П л а н**

1. Характеристика засобів фізичної культури, які сприяють розвитку загальної витривалості (циклічні види спорту).
2. Техніка циклічних фізичних вправ для розвитку загальної витривалості (оздоровча ходьба, біг на довгі дистанції, плавання тощо).
3. Методи засвоєння техніки фізичних вправ (цілісний та цілісно-розчленований).

4. Технологія навчання техніці фізичних вправ, які сприяють розвитку загальної витривалості.

5. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку загальної витривалості.

#### **Тема 4. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності**

##### **П л а н**

1. Характеристика засобів фізичної культури, які сприяють розвитку спритності (спортивні та рухливі ігри, одноборства, гімнастичні вправи).

2. Техніка фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності.

3. Методи засвоєння техніки гімнастичних вправ.

4. Методи засвоєння техніки спортивних ігор та одноборств.

5. Технологія навчання техніці фізичних вправ, які сприяють розвитку спритності.

6. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку спритності.

#### **Тема 5. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості**

##### **П л а н**

1. Характеристика засобів фізичної культури, які сприяють розвитку гнучкості (гімнастичні вправи).

2. Техніка гімнастичних вправ, які використовуються для розвитку гнучкості: махові, пружинні і статичні.

3. Методи засвоєння техніки гімнастичних вправ.

4. Технологія навчання техніці гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.

5. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку гнучкості.

#### **Тема 6. Соціально-біологічні основи фізичної культури**

##### **П л а н**

1. Організм людини як складна соціально-біологічна система.

2. Гомеостаз і адаптація організму людини до змін навколишнього

середовища.

3. Механізм обміну речовин і обмін енергії.
4. Вплив занять фізичними вправами на діяльність систем організму людини.

## **Т е м а 7. Організаційно-методичні основи самостійних форм занять фізичними вправами**

### **П л а н**

1. Особливості навчальної діяльності студентів у ВНЗ та її вплив на здоров'я та працездатність студентів.
2. Оптимальний руховий режим життя студентів.
3. Самостійні форми занять фізичними вправами студентів.
4. Методика складання комплексів фізичних вправ для їх використання в процесі організованих і самостійних занять фізичною культурою.

## **Т е м а 8. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили і швидкісно-силових якостей**

### **П л а н**

1. Характеристика засобів фізичної культури, які сприяють розвитку сили і швидкісно-силових якостей (вправи з зовнішнім опірором, вправи з подоланням ваги власного тіла, ізометричні вправи, стрибки).
2. Техніка силових вправ і стрибків.
3. Методи засвоєння техніки силових вправ і стрибків (цілісний, цілісно-розчленований).
4. Технологія навчання техніці силових вправ і стрибків.
5. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку сили і швидкісно-силових якостей.

## **Т е м а 9. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості**

### **П л а н**

1. Характеристика засобів фізичної культури, які сприяють розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, рухливі і спортивні ігри).
2. Методи засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості (розчленований, цілісний, метод повторних вправ, змагальний і ігровий).

3. Технологія навчання техніці фізичних вправ, які сприяють розвитку швидкості.
4. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку швидкості.

### **Тема 10. Характеристика основних фізичних якостей людини (швидкості, витривалості, сили, витривалості, гнучкості)**

#### **П л а н**

1. Основні фізичні якості та методика їх виховання.
2. Силкові якості. Фізіологічні характеристики силових якостей. Засоби для розвитку силових показників.
3. Швидкісні якості та засоби їх розвитку.
4. Витривалість, гнучкість, витривалість та засоби їх розвитку.

### **Тема 11. Особливості методики підбору та проведення комплексу фізичних вправ, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей**

#### **П л а н**

1. Визначення поняття “методика фізичного виховання”.
2. Характеристика фізичного навантаження, об’єм та інтенсивність навантаження.
3. Використання різноманітних методів фізичного виховання в навчально-тренувальному процесі.

### **Тема 12. Розвиток загальної витривалості засобами циклічних видів спорту (ходьба, біг на середній довгій дистанції, плавання)**

#### **П л а н**

1. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості.
2. Підбір та виконання комплексів дихальних вправ, спрямованих на збільшення максимального споживання кисню.
3. Підбір та виконання фізичних вправ, спрямованих на відновлення організму після довготривалого навантаження.



4. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

5. Підбір та виконання легкоатлетичних вправ, які виконуються рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах.

6. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку загальної витривалості.

### **Т е м а 13. Розвиток спритності засобами гімнастики і спортивних ігор (гімнастичні вправи, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон)**

#### **П л а н**

1. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку спритності.

2. Підбір та виконання комплексів фізичних вправ з елементами спортивних ігор для розвитку спритності.

3. Підбір та виконання гімнастичних вправ для розвитку спритності.

4. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності.

5. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку спритності.

### **Т е м а 14. Розвиток гнучкості засобами різноманітних гімнастичних вправ**

#### **П л а н**

1. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку гнучкості.

2. Підбір та виконання розтягуючих вправ (повільні рухи, махові та пружинні вправи, пасивні вправи, статичне та примусове розтягування) для розвитку гнучкості.

3. Підбір та виконання силових вправ (активно-статичні та динамічні, що виконуються з підвищеним м'язовим напруженням) для розвитку гнучкості.

4. Підбір та виконання змішаних вправ (поєднання пружинних і примусових розтягувань, активно-статичні і примусові розтягування) для розвитку гнучкості.

5. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.

6. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку гнучкості.

### **Т е м а 15. Характеристика компонентів**

## здорового способу життя

### П л а н

1. Поняття про здоровий спосіб життя.
2. Компоненти здорового способу життя: рухова активність, режим життя, харчування, загартування, психорегуляція, корисні та шкідливі звички.
3. Ставлення до власного здоров'я як умова формування здорового способу життя.

## **Т е м а 16. Методика підбору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці**

### П л а н

1. Психофізіологічна характеристика інтелектуальної діяльності і навчальної праці студента.
2. Основні причини зміни психофізичного стану студентів у період екзаменаційної сесії, критерії нервово-емоційної та психофізичної стомленості.
3. Особливості використання засобів фізичної культури щодо оптимізації працездатності, профілактики нервово-емоційного і психофізичного стомлення студентів, підвищення ефективності навчальної праці.
4. Методика підбору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення.
5. Методика підбору і виконання фізичних вправ для підвищення працездатності.
6. Методика підбору і виконання фізичних вправ для відновлення організму при різних видах праці.

## **Т е м а 17. Розвиток сили та швидко-силових здібностей засобами різноманітних вправ і спортивних ігор**

### П л а н

1. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для розвитку сили та швидко-силових здібностей.

2. Підбір та виконання різноманітних фізичних вправ для розвитку сили.
3. Підбір та виконання різноманітних фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей.
4. Особливості підбору та виконання фізичних вправ з елементами спортивних ігор для розвитку швидкісно-силових здібностей.
5. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей.
6. Методика самостійних занять фізичними вправами, спрямованими на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей.
7. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку сили та швидкісно-силових здібностей.

## **Т е м а 18. Розвиток швидкості засобами легкої атлетики і спортивних ігор**

### **П л а н**

1. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи для розвитку швидкості.
2. Підбір та виконання фізичних вправ з елементами спортивних ігор для розвитку швидкості.
3. Підбір та виконання легкоатлетичних спеціальних вправ для розвитку швидкості.
4. Складання комплексу фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості.
5. Методика самостійних занять фізичними вправами, спрямованими на розвиток швидкості.
6. Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку швидкості.

## **Т е м а 19. Особливості спортивного тренування обраним видом спорту (видом рухової активності)**

### **П л а н**

1. Масовий спорт та спорт вищих досягнень. Студентський спорт.
2. Особливості планування і організації спортивного підготовки у ВНЗ.
3. Характеристика видів спорту і сучасних систем фізичних вправ.
4. Нетрадиційні системи фізичних вправ.
5. Принципи індивідуального підбору виду спорту або системи фізичних вправ.
6. Контроль за ефективністю тренувальних занять.

**Тема 20. Удосконалення загальної витривалості засобами циклічних видів спорту (ходьба, біг на середній довгі дистанції, плавання)**

**П л а н**

1. Оптимальне тренувальне навантаження для удосконалення особистої загальної витривалості засобами спортивної ходьби.
2. Комплекси фізичних вправ для удосконалення особистої загальної витривалості засобами бігу на середній та довгі дистанції.
3. Раціональний режим тренувального навантаження для удосконалення загальної витривалості засобами плавання з урахуванням стану здоров'я, віку, фізичної підготовленості та інших індивідуальних особливостей людини.
4. Методи контролю загальної витривалості.

**Тема 21. Удосконалення спритності засобами гімнастики і спортивних ігор (гімнастичні вправи, волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон)**

**П л а н**

1. Комплекси фізичних вправ для удосконалення спритності засобами гімнастики.
2. Спеціальні вправи для удосконалення спритності за допомогою технічних прийомів та дій, які використовуються в іграх у волейбол та баскетбол.
3. Удосконалення спритності з використанням технічних засобів гри у настільний теніс.
4. Спеціальні вправи для удосконалення спритності за допомогою технічних дій та прийомів гри у бадмінтон.
5. Методи контролю спритності.

**Тема 22. Удосконалення гнучкості засобами різноманітних гімнастичних вправ**

**П л а н**

1. Загальнорозвиваючі комплекси вправ для удосконалення гнучкості.

2. Спеціальні вправи для удосконалення еластичності м'язів та поліпшення рухливості суглобів засобами стретчинга.
3. Комплекси фізичних вправ для удосконалення гнучкості за допомогою засобів аеробіки.
4. Спеціальні вправи (з предметами) для удосконалення сили м'язів верхнього плечового поясу.
5. Комплекси вправ з обтяженням для удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок.
6. Удосконалення сили м'язів спини та грудей за допомогою спортивних тренажерів.
7. Методи контролю гнучкості та сили.

### **Т е м а 23. Основи самостійних занять фізичною культурою з використанням різних видів спорту і оздоровчих методик**

#### **П л а н**

1. Завдання, форми і зміст самостійних занять.
2. Організація самостійних занять фізичними вправами різної спрямованості.
3. Особливості змісту занять в залежності від віку, статі, стану здоров'я.
4. Межі інтенсивності навантажень в умовах самостійних занять.
5. Взаємозв'язок між інтенсивністю навантажень та рівнем фізичної підготовленості.

### **Т е м а 24. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою і спортом**

#### **П л а н**

1. Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
2. Лікарсько-педагогічний контроль, його зміст.
3. Самоконтроль, його основні засоби, показники та ведення щоденника самоконтролю.
4. Використання методів стандартів, антропометричних індексів, функціональних проб, тестів для оцінки фізичного розвитку, функціонального стану організму, фізичної підготовленості.
5. Корекція змісту і методики занять фізичними вправами і спортом за результатами показників контролю.

## **Тема 25. Удосконалення сили і швидкісно-силових якостей засобами різноманітних гімнастичних вправ, легкої атлетики і спортивних ігор**

### **П л а н**

1. Методика удосконалення сили.
2. Комплекси спеціальних легкоатлетичних вправ для удосконалення швидкісно-силових якостей.
3. Спеціальні вправи для удосконалення швидкісно-силових якостей засобами баскетболу та волейболу.
4. Методика контролю сили і швидкісно-силових якостей.
5. Оцінювання рівня розвитку швидкісно-силових якостей і сили та корегування змісту і методики занять за результатами контролю.

## **Тема 26. Удосконалення швидкості засобами легкої атлетики і спортивних ігор**

### **П л а н**

12. Фізичні вправи для розвитку простої рухової реакції.
13. Вправи для розвитку складної реакції на рухливий об'єкт та реакції вибору засобами спортивних ігор.
14. Комплекси вправ для удосконалення техніки стартового прискорення та дистанційного бігу на спринтерські відстані.
15. Методика контролю швидкості.

## **5. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Здоров'я і навчання студентів взаємозалежні та взаємообумовлені. Засвоєння постійно зростаючого потоку наукової інформації вимагає від студентів великої розумової напруги і підвищення витрат фізичних сил. Дані лікарсько-педагогічного контролю свідчать, що працездатність студентів до “старших курсів” знижується. Одним із основних факторів зниження працездатності є недолік фізичної діяльності. Наявність у навчальній програмі дворазових занять з фізичного виховання на тиждень при відносно малому обсязі навантаження, а також тривалі перерви в навчальному процесі, пов'язані із зимовими і літніми канікулами, екзаменаційними сесіями, не створюють на-

лежних умов для послідовного функціонального вдосконалення нервово-м'язового апарату студента й енергетичного забезпечення функцій організму.

Отже, виникає гостра необхідність у систематичних самостійних заняттях фізичними вправами, що прискорює процес фізичного вдосконалення й збільшення працездатності організму.

Існує три *форми самостійних занять*: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

*Ранкова гігієнічна гімнастика (РГ)* включається в розпорядок дня в ранкові години після пробудження від сну. РГ прискорює приведення організму в працездатний стан, підсилює течію крові й лімфи у всіх частинах тіла та учащає подих, що активізує обмін речовин і швидко виводить продукти розпаду, що накопичилися за ніч. Систематична РГ поліпшує кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, роботу травних органів, сприяє більш продуктивній діяльності кори головного мозку.

Ефективність РГ ґрунтується на дотриманні гігієнічних правил її проведення, підборі спеціальних вправ та їхньому дозуванні. У комплекси РГ варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість, дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При виконанні РГ рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг (2 – 3 хв); вправи типу підтягування із глибоким подихом; вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба, ніг; силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями (згинання й розгинання рук в упорі лежачи; вправи з легкими гантелями – для жінок 1,5 – 2 кг, для чоловіків – 2 – 3 кг, з еспандерами, гумовими амортизаторами та ін.); різні нахили з положення стоячи, сидячи, лежачи, присідання та ін.; легкі стрибки або підскоки (наприклад, зі скакалкою) – 20 – 30 с; повільний біг і ходьба (2 – 3 хв); вправи на розслаблення із глибоким подихом.

При складанні комплексів та їхньому виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині й у другій половині комплексу. До кінця РГ навантаження знижується, і організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення й зменшення навантаження необхідно здійснювати таким чином: кожную вправу варто починати у повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів і поступово збільшувати до середніх величин. Між серіями з двох – трьох вправ (а при силових після кожного) виконується вправа на розслаблення.

Під час виконання комплексу вправ РГ велика увага приділяється правильному подиху. Рекомендується поєднувати вдих і видих з рухами. Вдих робиться з розведенням рук у сторони або підніманням їх нагору, з по-

тягуванням і прогинанням хребта, з випрямленням тулуба після нахилів, поворотів і присідань; видих – при опусканні рук униз, під час нахилів і поворотів тулуба, при присіданні, почерговому підніманні ніг уперед маховими рухами та ін.

РГ повинна супроводжуватися виконанням водних процедур і самомасажем основних м'язових груп ніг, тулуба й рук.

*Вправи протягом дня* виконуються в перервах між навчальними або самостійними заняттями. Такі вправи попереджають наступаюче стомлення, сприяють підтримці високої працездатності протягом тривалого часу без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10 – 15 хв через кожні 1 – 1,5 год роботи роблять удвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, чим пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості. Зміст і методика виконання цих вправ подібні вправам РГ. Корисно виконувати вправи на відкритому повітрі або у добре провітрених приміщеннях.

*Самостійні тренувальні заняття* можна проводити індивідуально або в групі. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 3 – 6 разів на тиждень по 1 – 1,5 год. Займатися менш 2 разів на тиждень недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращий час для тренувань – друга половина дня (16 – 19 год), через 1,5 – 2 год після обіду й не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися з ранку відразу після сну натще (цей час для ранкової гігієнічної гімнастики). Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер занять обраним видом спорту допускається тільки для кваліфікованих спортсменів.

Самостійні заняття проводяться за загальноприйнятою структурою: підготовча, основна й заключна частини. Найпоширеніші засоби самостійних занять у ВНЗ – ходьба й біг, крос, плавання, ходьба на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні й рухливі ігри, турпоходи.

## **6. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ СПОРТИВНИХ І ОЗДОРОВЧИХ СЕКЦІЙ**

Відповідно до завдань фізичного виховання й спорту при спеціалізованих кафедрах організовані різні секції. Кількість, спеціалізацію, наповнення спортивних і оздоровчих секцій визначають кафедри фізичного виховання відповідно до вимог “Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ”, навчальних програм з фізичного виховання та видів спорту (видів рухової активності), наявності необхідних спортивних споруд



для проведення навчальних занять з цими групами.

Зарахування студентів до спортивних та оздоровчих секцій здійснюється на підставі:

1) обов'язкового медичного огляду з занесенням лікарем кафедр фізичного виховання №1 та № 2 до особистої медичної картки підсумкового висновку про медичну групу студента:

– до спортивних секцій зараховуються студенти, віднесені тільки до основної медичної групи;

– до оздоровчих груп – студенти, віднесені до основної і спеціальної медичної групи.

2) досвіду студента у відповідному спортивному напрямку або володінням студентом відповідним рівням розвитку фізичних якостей.

3) виявленням бажання займатися відповідними видами спорту або системами фізичних вправ.

Комплектування спортивних та оздоровчих секцій здійснюється тренерами кафедр та спортивних клубів на початку навчального семестру до 15 вересня або 20 лютого відповідного навчального року. Списки студентів, зарахованих у секції, подаються на кафедри фізичного виховання і затверджуються розпорядженнями по кафедрах. Дані, отримані в ході комплектування, фіксуються викладачами кафедр, які закріплені за відповідними учбовими групами у журналі обліку навчальної роботи з фізичного виховання. Заняття зі студентами, які виявили бажання займатися у спортивних і оздоровчих секціях академії, проводяться згідно з навчальними програмами та розкладом роботи секцій, затвердженими проректором з навчальної роботи.

Протягом семестру студенти, що відвідують секцію, засвоюють навчальний матеріал з обраного виду спорту (системи фізичних вправ), беруть участь у спортивно-масових фізкультурних заходах і змаганнях з видів спорту, проходять обов'язкове тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Студенти, що займаються у секціях, повинні систематично відвідувати навчальні заняття і сумлінно виконувати вимоги навчальної програми. Студенти, які без поважних причин пропустили більш ніж 3 заняття, автоматично відраховуються з секції і повинні відразу приступити до навчальних занять у складі своєї навчальної групи.

Наприкінці кожного семестру тренер секції подає на кафедри фізичного виховання відомості про роботу секції протягом семестру, які складаються зі списку студентів, кількості відвідуваних занять, результатів складання усіх тестів з загальної і спеціальної підготовки (вказати результати кожного тесту та набрані бали) та участі у змаганнях (кількість і назва). Викладач відповідної навчальної групи на підставі цього документа приймає рішення про зарахування занять у спортивній секції в якості семестрового заліку по результатам практичних занять з фізичного виховання.

**7. КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І ТЕСТИ ДЛЯ ПОТОЧНОГО  
І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” (1-3 КУРС)**

**ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА**

Види контролю	Контрольна вправа, тест	Семестр	Стать	Нормативи, бали				
				5	4	3	2	1
Поточний	<b>Контроль загальної витривалості</b>							
	Оздоровчий біг, 2000 м (хв,с)	1,2	Ч	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00
		3,4		7.50	8.20	8.50	9.20	9.50
		5,6		7.40	8.10	8.40	9.10	9.40
	Оздоровчий біг, 1000 м (хв, с)	1,2	Ж	4.20	4.40	5.00	5.30	6.00
		3,4		4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
5,6		4.00		4.20	4.40	5.00	5.20	
Підсумковий								
	Біг, 3000 м (хв, с)	1-6	Ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Біг, 2000 м (хв, с)	1-6	Ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
	Плавання одним з обр. способів (м)	1, 3, 5	Ч,Ж	100	75	50	25	–
Поточний	<b>Контроль спритності</b>							
	Кидок б/м'яча у корзину з 10 спроб; з 6 спроб	1, 3, 5	Ч	7	5	4	3	2
		1, 3, 5	Ж	5	4	3	2	1
		2	Ч,Ж	3	2	1	2(зн.)	1(зн.)

	з 5 спроб	4, 6	Ч,Ж	3	2	1	2(зн.)	1(зн.)
	Кидок тенісно-го м'яча в ціль;	1, 3, 5	Ч	7	5	4	3	2
		1, 3, 5	Ж	5	4	3	2	1
	Передача в/м'яча у парах з 10 спроб;	1, 3, 5	Ч,Ж	10	9	8	7	6
	Подача в/м'яча з 6 спроб;	1	Ч,Ж	3	2	1	2(зн.)	1(зн.)
Подача в/м'яча з 5 спроб;	3, 5	Ч,Ж	4	3	2	1	2(зн.)	
Поточний	Подвійний крок. Оцінюється техніка ведення та кидка б/м'яча	2, 3, 4, 6	Ч,Ж	відм.	добре	задов.	не-задов.	погано
	Човниковий біг 4×9 м без кубиків (с)	1	Ч	9.2	9.6	10.1	10.6	11.1
		3		9.0	9.4	9.9	10.4	10.9
		5		8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
		1	Ж	10.6	10.9	11.5	12.0	12.4
		3		10.4	10.7	11.3	11.7	12.2
5	10.2	10.5		11.1	11.5	12.0		
Підсумковий	Човниковий біг 4×9 м (с)	1-6	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
		1-6	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0

Поточний	Контроль гнучкості							
	Нахил тулуба вперед стоячи на гімнастичному ослоні (см)	1	Ч	+10	+5	0	-5	-10
		3		+20	+15	+7	0	-5
		5		+25	+20	+15	+7	0
		1	Ж	+10	+5	0	-5	-10
		3		+20	+15	+7	0	-5
5		+25		+20	+15	+7	0	
Підсумковий	Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	1-6	Ч	19	16	13	10	7
		1-6	Ж	20	17	14	10	7
Поточний	Контроль сили та швидкісно-силових якостей							
	Вис на прямих руках (с)	2	Ч	90	70	60	50	40
		4		105	85	75	65	55
		6		120	100	90	80	70
		2	Ж	40	35	30	25	20
		4		70	60	50	40	30
6		80		70	60	50	40	
Поточний	Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці (кількість разів)	2	Ч	15	12	10	8	6
		4		20	17	15	13	11
		6		25	22	20	18	16
	Підіймання зігнутих ніг до грудей у висі на гімнастичній стінці (кількість разів)	2	Ж	15	12	10	8	6
		4		20	17	15	13	11
		6		25	22	20	18	16
	Присідання на одній нозі з опорою об стінку (кількість разів)	2	Ч	20	16	12	8	4
		4		25	18	14	10	6
		6		30	20	16	12	8
		2	Ж	10	8	6	4	2
		4		12	10	8	6	4
		6		15	12	10	8	6
Підсумковий	Піднімання тулуба всід за 1 хв (кількість разів)	1-6	Ч	53	47	40	34	28
		1-6	Ж	47	42	37	33	28
	Згинання і розгинання рук в	1-6	Ч	44	38	32	26	20
		1-6	Ж	24	19	16	11	7



Види контролю	Контрольні вправи, тести	Семестр	Стать	Нормативи, бали				
				5	4	3	2	1
Поточний	<b>Контроль загальної витривалості</b>							
	Оздоровча ходьба, 1600 м (хв, с)	1,2	Ч	10.40	11.20	12.10	12.40	13.30
		3,4		10.20	11.00	11.50	12.30	13.20
		5,6		10.00	10.40	11.30	12.10	13.00
		1,2	Ж	11.40	12.40	13.40	14.40	15.40
		3,4		11.20	12.20	13.20	14.20	15.20
5,6		11.00		12.00	13.00	14.00	15.00	
Підсумковий	Оздоровчий біг, 2000 м (хв, с)	1	Ч	9.00	9.40	10.20	11.20	12.00
		3		8.50	9.30	10.10	11.10	11.50
		5		8.40	9.20	10.00	11.00	11.40
	Оздоровчий біг, 1000 м (хв, с)	1	Ж	5.00	5.20	5.40	6.00	6.30
		3		4.50	5.10	5.30	5.50	6.20
		5		4.40	5.00	5.20	5.40	6.10
	Плавання одним з обраних способів (м)	1-6	Ч,Ж	100	75	50	25	–

Поточний	<b>Контроль спритності</b>							
	Кидок б/м'яча у корзину: з 10 спроб;	1, 3, 5	Ч	7	5	4	3	2
1, 3, 5		Ж	5	4	3	2	1	
з 6 спроб;	2	Ч,Ж	3	2	1	2(зн.)	1(зн.)	
з 5 спроб;	4, 6	Ч,Ж	3	2	1	2(зн.)	1(зн.)	
Кидок тенісного м'яча в ціль;	1, 3, 5	Ч	7	5	4	3	2	
	1, 3, 5	Ж	5	4	3	2	1	
Передача в/м'яча у парах з 10 спроб;	1, 3, 5	Ч,Ж	10	9	8	7	6	
	з 6	1, Ч,Ж	3	2	1	2(зн.)	1(зн.)	

	спроб;	2						
	з 5 спроб;	3, 4, 6	Ч,Ж	4	3	2	1	2(зн.)
	Подвійний крок. Оціню- ється техніка ведення та кид- ка б/м'яча	2, 3, 4, 6	Ч,Ж	відмінно	добре	задовільно	незадовільно	погано
	Човниковий біг 4×9 м без куби- ків (с)	1	Ч	9.7	10.2	10.7	11.5	12.0
		3		9.5	10.0	10.5	11.3	11.8
		5		9.3	9.8	10.3	11.1	11.6
1		Ж	11.1	11.6	12.1	12.6	13.2	
3			10.9	11.4	11.9	12.4	13.0	
5	10.7		11.2	11.7	12.2	12.8		
Підсумковий								
Човниковий біг 4×9 м (с)	1	Ч	9.7	10.2	10.7	11.5	12.0	
	3		9.5	10.0	10.5	11.3	11.8	
	5		9.3	9.8	10.3	11.1	11.6	
	1	Ж	11.1	11.6	12.0	12.5	13.0	
	3		10.9	11.4	11.8	12.3	12.8	
	5		10.7	11.2	11.6	12.1	12.6	
Поточний			<b>Контроль гнучкості</b>					
Нахил тулуба вперед стоячи на гімнастич- ному ослоні (см)	1	Ч	+10	+5	0	-5	-10	
	3		+20	+15	+7	0	-5	
	5		+25	+20	+15	+7	0	
	1	Ж	+10	+5	0	-5	-10	
	3		+20	+15	+7	0	-5	
	5		+25	+20	+15	+7	0	
Підсумковий								
Нахил тулуба впе-ред із поло- ження сидячи (см)	1, 3, 5	Ч	19	16	13	10	7	
	1, 3, 5	Ж	20	17	14	10	7	

**Контроль сили та швидкісно-силових якостей**

Вис на прямих руках (с)	2	Ч	70	50	40	30	20
	4		80	60	50	40	30
	6		90	70	60	50	40
	2	Ж	35	30	25	20	15
	4		50	45	40	35	30
	6		60	50	45	40	35
	2		12	9	8	6	4

		4		17	15	13	11	9
		6		22	20	18	16	14
	Піднімання зігнутих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці (кількість разів)	2	Ж	10	8	6	4	2
		4		17	15	13	11	9
		6		22	20	18	16	14
	Присідання на одній нозі, тримаючись рукою за рейку гімнастичної стінки (кількість разів)	2	Ч	20	16	12	8	4
		4		25	18	14	10	6
		6		30	20	16	12	8
		2	Ж	10	8	6	4	2
	4	12		10	8	6	4	
6	15	12		10	8	6		
Підсумковий	Піднімання туба в сід без урахування часу (кількість разів)	2	Ч	45	40	35	30	25
		4		50	45	40	35	30
		6		55	50	45	40	35
		2	Ж	40	35	30	25	20
		4		45	40	35	30	25
		6		50	45	40	35	30
	Підтягування на поперечині (кількість разів)	2	Ч	7	5	4	3	2
		4		9	7	6	5	4
		6		11	9	8	7	6
	Жим на низькій поперечині висота 110 см (кількість разів)	2	Ж	9	7	5	3	2
		4		14	12	10	8	4
		6		18	14	12	10	8
	Підсумковий	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, з колін (або від опори висотою ≈90 см) (кількість разів)	2	Ч	30	25	20	15
4			40		35	30	25	20
6			50		45	40	35	30
2			Ж	20	16	14	12	8
4				30	25	20	15	10
6				40	32	25	18	12
Присідання на одній нозі з опорою об стінку (кількість разів);		2	Ч	12	10	8	5	3
		4		16	12	10	7	4
		6		20	16	12	9	5
		2	Ж	8	7	5	3	2
		4		10	8	6	4	3
		6		12	10	8	6	4
Стрибок у довжину		2	Ч	230	215	200	185	170
		4		235	220	205	190	175



Поточний	Контроль сили та швидкісно-силових якостей							
	Вис на прямих руках (с)	2	Ч	70	50	40	30	20
4		80		60	50	40	30	
6		90		70	60	50	40	
2		Ж	35	30	25	20	15	
4			50	45	40	35	30	
6			60	50	45	40	35	
Піднімання прямих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці (кількість разів)	2	Ч	12	9	8	6	4	
	4		17	15	13	11	9	
	6		22	20	18	16	14	
Піднімання зігнутих ніг до кута 90° у висі на гімнастичній стінці (кількість разів)	2	Ж	10	8	6	4	2	
	4		17	15	13	11	9	
	6		22	20	18	16	14	
Присідання на одній нозі, тримаючись рукою за рейку гімнастичної стінки (кількість разів) з місця (см)	2	Ч	20	16	12	8	4	
	4		25	18	14	10	6	
	6		30	20	16	12	8	
	2	Ж	10	8	6	4	2	
	4		12	10	8	6	4	
	6		15	12	10	8	6	
	6	Ж	240	225	210	195	180	
	2		170	160	150	140	130	
	4		180	170	160	150	140	
	6		190	180	170	160	150	

Поточний	Контроль швидкості							
	Біг 60 м (хв, с)	2	Ч	8.9	9.4	9.9	10.4	10.9
4		8.8		9.3	9.8	10.3	10.8	
6		8.7		9.2	9.7	10.2	10.7	
2		Ж	10.0	10.6	11.2	12.5	13.2	
4			9.9	10.5	11.1	12.4	13.1	
6			9.8	10.4	11.0	12.3	13.0	
Стрибки на скакалці за 15 с (кількість разів)	2	Ч, Ж	35	30	25	20	15	
	4		37	32	27	22	17	
	6		40	35	30	25	20	
Підсумковий	Біг 100 м (с)	2	14.0	14.6	15.0	15.5	16.2	
		4	13.8	14.2	14.8	15.3	16.0	

		6		13.6	14.0	14.6	15.0	15.8
		2	Ж	16.0	16.8	17.6	18.3	19.5
		4		15.8	16.6	17.2	18.0	19.2
		6		15.6	16.2	16.8	17.8	18.8

## **8. КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”**

Усі студенти академії, незалежно від медичної групи, у кожному семестрі здають залік з фізичного виховання.

Об'єктами контролю знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є:

- виконання теоретико-методичних контрольних завдань;
- виконання всіх контрольних вправ і тестів з загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки (з урахуванням медичної групи), що передбачені навчальною програмою.

Загальна оцінка за семестр визначається за підсумками вивчення всіх тем навчальної програми. Виконання теоретико-методичних контрольних завдань оцінюється від 1 до 3 балів. Якщо студент отримав 0 балів, завдання необхідно перездати.

Сумарна оцінка загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки визначається за сумою балів, одержаних за виконання всіх тестів і контрольних вправ. Кожне контрольне завдання оцінюється в балах (від 0 до 5). Оцінка підсумкового тематичного контролю з загальної витривалості і плавання зараховується з коефіцієнтом 2. Перелік контрольних вимог і тестів до кожного розділу навчальної програми розробляється кафедрами фізичного виховання академії. Кафедри мають право вносити зміни в перелік контрольних вправ і нормативів, їх оцінювання в межах до 20 %.

Для семестрового заліку студенту необхідно отримати 60 % від максимальної кількості балів, встановлених на кожний семестр. Максимальна кількість балів у кожному семестрі встановлюється кафедрами фізичного виховання і доводиться до відома студентів на його початку.

Студент, за бажанням, може збільшити кількість балів за рахунок виконання певних творчих завдань, а саме: додаткових занять у спортивних секціях і клубах академії, участі у спортивних змаганнях різного рівня, в організації і суддівстві спортивних змагань, у роботі спортивного активу факультету або гуртожитку, членстві у фанклубі, підготовки матеріалів спортивної тематики для засобів масової інформації, рефератів тощо.

## **9. СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ**

*Аеробіка* – оздоровча система, основана на застосуванні тривалих (15-

45 хв), помірних за інтенсивністю фізичних вправ (пульс – 130-140 уд./хв), переважно аеробного характеру, у яких задіяна велика група м'язів.

**Аеробні вправи** – вправи, які виконуються за участю основних груп м'язів і які потребують наявності кисню протягом тривалого часу. Термін “аеробний” означає: “який живе у повітрі” чи “той, що використовує кисень”.

**Аква-аеробіка** – особлива система фізичних вправ аеробного характеру, виконання яких здійснюється у водному середовищі, оздоровчо-тренувальний ефект досягається завдяки переборюванню опіру води.

**Атлетична гімнастика** – система гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток силових якостей і вмінь їх використовувати.

**Атрофія** – зменшення об'єму м'язів і рівня їх сили.

**Бистрота** – здатність людини виконувати велику кількість рухів з максимальною швидкістю.

**Бодибілдінг** (англ. body building – будівництво тіла), чи культуризм (фр. culturisme, англ. physical culture – культура тіла) – процес нарощування і розвитку мускулатури через заняття фізичними вправами з обтяженнями, високоенергетичне харчування з підвищеним змістом білків, достатнє для відновлення гіпертрофії м'язових волокон.

**Витривалість** – здатність людини тривалий час виконувати роботу заданої інтенсивності. Розрізняють загальну витривалість і спеціальну витривалість (силова, швидкісна, статична). **З.в.** – здатність довгостроково проявляти м'язові зусилля порівняно невисокої інтенсивності за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення, характеризується високою економічною і ефективною роботою серцево-судинної системи організму, є основою для виховання всіх інших різновидів прояву витривалості.

**Гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок. Підвищена гнучкість знижує ризик травми під час виконання вправ. Наявність гнучкості пов'язана з фактором спадковості, однак на неї впливають вік і регулярні фізичні вправи. Гнучкість залежить від рухливості суглобів, еластичності м'язів, зв'язувань і може бути активною (здатність виконувати рух з великою амплітудою за рахунок сили скорочення м'язів, які беруть у ньому участь) і пасивною (здатність виконувати рух з великою амплітудою за рахунок активності групи м'язів, що оточують відповідний суглоб). Пасивний рух здійснюється за допомогою партнера або інших зовнішніх впливів (тренажерів) і є резервом для розвитку активної гнучкості. На гнучкість впливає зовнішня температура (низька зменшує гнучкість), час доби (найвищі показники від 10 до 18 год). Фізично сильні люди менш гнучкі через високий тонус м'язів.

**Гомеостаз** – відносно динамічна постійність внутрішнього середовища і фізіологічних функцій організму людини, спрямованих на ліквідацію впливу факторів зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

**Допінг** – заборонені фармакологічні препарати (синтетичного чи при-

родного походження), уживання яких сприяють підвищенню спортивних результатів у змаганнях.

**Заминка (заспокійливі вправи)** – легкі, частково аеробного характеру вправи, а також розтягування, що завершують тренування. Затримка поступово зменшує навантаження на серце.

**Здоров'я** – стан організму людини, при якому функції всіх його органів та систем динамічно врівноважені з зовнішнім середовищем. Окремо виділяють термін „фізичне здоров'я” – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною біологічних та соціальних функцій. При виконанні фізичних вправ виникає оздоровчий ефект: за умови участі в роботі великих м'язових груп (не менше ніж 2/3 від маси тіла); тривалого виконання вправ (не менше ніж 25-45 хв); переважно аеробного характеру (пульс 130-140 уд./хв); регулярних занять (не менше 3-4 разів на тиждень).

**Здоровий спосіб життя** – спосіб життя, який забезпечує людині повну гармонію духовних, соціальних і фізичних якостей.

**Каланетика** – універсальна гімнастична система для осіб різного віку, комплекцій, яка включає до себе вправи, спрямовані на регулювання м'язового тону, розтяжку і розслаблення.

**Методи фізичного виховання і спортивного тренування** – способи взаємодії викладача (тренера) і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, руховими уміннями і навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

**Організм людини** – високоорганізована біологічна система, що має сукупність основних життєвих властивостей, які характеризуються здатністю до самоорганізації, самостійного навчання, отримання, передачі та зберігання інформації, самовдосконалення механізмів керування біологічними процесами через соціальні фактори.

**Памп-аеробіка** – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг. Виконується без зупинок протягом 45 хв під ритмічну музику.

**Пілатес (Pilates)** – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягти і зміцнити основні м'язові групи.

**Розминка** – серія вправ, що збільшує циркуляцію крові при підготовці до тренування.

**Рухова активність** – активність людини, яка реалізується руховим апаратом організму.

**Рухова навичка** – доведений до автоматизму, завдяки багаторазовому повторенню, спосіб виконання окремих довільних рухів або їх поєднання в цілісну рухову дію.

**Рухові (фізичні) якості людини** – сукупність генетично успадкованих морфофункціональних задатків і набутих здібностей, за допомогою яких здійснюється рухова активність людини. До основних рухових якостей належать: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність.

**Самоконтроль за власним здоров'ям** – система спостережень за функціональним станом та перенесенням фізичних навантажень, яка складається з аналізу суб'єктивних та об'єктивних показників діяльності організму.

**Сила** – здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. У фізичній підготовці силова підготовка є базовою з двох причин: по-перше, наявність певного рівня сили є обов'язковою умовою будь-якого руху; по-друге, сила лежить в основі прояву інших рухових якостей. Засобами розвитку сили м'язів є різні силові вправи з обтяженням, вправи вибухового характеру, ізометричні вправи. Виділяють: статичну силу – здатність людини утримувати вагу в нерухомому стані, без зміни довжини м'язів (утримання протягом певного часу граничних обтяжень); динамічну силу – здатність людини переміщати предмети великої маси (підтягування, підйом переворотом та ін.); швидкісну силу – здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення; силову витривалість – здатність довгий час витримувати оптимальні силові характеристики рухів; вибухову силу – здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення; максимальну силу – найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимальному м'язовому напруженні.

**Системи фізичних вправ** – сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, регулярне заняття якими можуть комплексно або акцентовано сприяти укріпленню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей окремих систем організму, психічного стану, оволодінню окремими життєво необхідними вміннями та навичками.

**Спорт** – тренувальна та змагальна діяльність, яка вимагає максимального розвитку та прояву фізичних, техніко-тактичних, психічних, емоційних та інтелектуальних можливостей людини.

**Спортивна гра** – складна, емоційно насичена діяльність, яка відбувається за встановленими правилами, з розважальною або спортивною метою.

**Спортивна підготовка** – тривалий спеціально організований педагогічний процес, спрямований на досягнення найвищих результатів у певному виді спорту.

**Спритність** – здатність людини швидко засвоювати складні координаційні точні рухи й перебудовувати свою діяльність залежно від умов. Спритність виражається в умінні швидко опановувати нові рухи, точно диференціювати різні їх характеристики й керувати ними, імпровізувати в процесі рухової діяльності відповідно до обставин, що змінюються. Основною умовою виховання спритності є новизна вправ, що вивчаються. Повторення гарно освоєних рухових дій вихованню спритності не сприяє. Тривалі перерви у вправах призводять до втрати здатності навчатися.

**Степ-аеробіка** – танцювальні заняття з використанням спеціальної платформи (ступу).

**Стретчинг** – допоміжний вид гімнастики, який включає до себе ком-

плекс фізичних вправ і поз, що сприяють підвищенню еластичності м'язів та рухливості суглобів.

**Тест** – випробування або вимірювання показників функціонального стану організму чи рухової підготовленості в певних стандартних одиницях.

**Техніка фізичних вправ** – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю. Розрізняють основу техніки рухів (сукупність основних ланок і елементів структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання певним способом), головну ланку техніки (найбільш важливу, вирішальну частину даного способу виконання рухового завдання), деталі техніки (другорядні особливості виконання окремих рухів). Закономірний, відносно стійкий порядок об'єднання елементів системи рухів у складі цілісного рухового акту називається структурною основою техніки рухів. Компонентами структурної основи техніки рухів є: положення тіла, вихідне положення, оперативна поза в процесі виконання руху, траєкторія руху, тривалість виконання руху, темп, швидкість, прискорення.

**Тренованість** – готовність організму до максимально ефективного виконання спортивних вправ, яка розвивається через їх регулярну багаторазову повторюваність.

**Фізична справа** – спеціально організована рухова дія, яка використовується для вирішення завдань фізичного виховання.

**Фізична здібність** – сукупність природних і набутих можливостей, за допомогою яких здійснюються різні за структурою і дозуванням фізичні навантаження.

**Фізична культура** – частина загальної культури суспільства, сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються і використовуються для фізичного вдосконалення людей.

**Фізична підготовка** – спеціально організований процес фізичного виховання, спрямований на вирішення практичних завдань (наприклад, фізична підготовка юриста). Система фізичної підготовки працівника складається з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка – це процес удосконалення рухових фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), спрямованих на всебічний і гармонічний фізичний розвиток людини. Спеціальна фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток рухових можливостей, необхідних для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності.

**Фізична підготовленість** – стан розвитку рухових якостей та рухових навичок, що визначається шляхом тестування.

**Фізична працездатність** – потенційна здібність людини виконувати з певною ефективністю максимально можливу кількість фізичної роботи протягом заданого часу.

**Фізична реабілітація** – процес відновлення здоров'я людини після перенесеної хвороби або травми.

**Фізична рекреація** – процес відновлення здоров'я людини після втоми шляхом створення умов для її повноцінного активного відпочинку за допомогою фізичних вправ.

**Фізичне виховання** – спеціально організований процес управління фізичним розвитком, фізичною освітою людини за допомогою фізичних вправ, гігієнічних заходів та сил природи з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей.

**Фізичне навантаження** – величина впливу фізичних вправ на організм.

**Фізичне удосконалення** – процес фізичної освіти та виховання, спрямований на високий ступінь розвитку індивідуальних фізичних здібностей.

**Фізичний розвиток** – процес прогресуючої зміни форм і функцій організму протягом життя. Характеризується такими показниками: соматичні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла тощо); соматоскопічні (форма грудної клітки, спини, ніг, постава тощо); фізіометричні (життєва ємність легень, ручна і станова динамометрія тощо).

**Фізичний стан** – рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості на певний момент.

**Фітнес** – система фізичних вправ, спрямована на розвиток і удосконалення психофізичних якостей, які впливають на особисту і соціальну сферу діяльності людини.

**Функціональний стан** – інтегральний комплекс характеристик якостей та властивостей організму, які визначають діяльність людини.

**Черлідінг** – (від англ. Cheer – привітальний вигук) самостійний вид спорту, органічно включає до себе елементи шоу і видовищних видів спорту, супроводжує різні спортивні змагання, підсилює видовищність інших видів спорту

**Шейпінг** – система фізичних вправ, спрямованих на формування і корекцію зовнішніх форм тіла людини за допомогою використання комп'ютерних технологій.

## 10. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

*Загальнорозвиваючі вправи* в гімнастиці – це доступні людині, нескладні в технічному відношенні рухи тілом і його частинами, які виконуються для оздоровлення, виховання фізичних якостей, а також спортивної розминки. Завдяки своїй доступності ці вправи широко використовуються на заняттях фізичного виховання.

**Вихідне положення (В. п.)** – стійка або інше положення, з якого виконується гімнастична вправа.

**Сійки:** основна стійка (О.с.) відповідає стройовій сійці „Струнко” (Рис.1, а); сійка ноги нарізно (Рис.1, б); широка сійка ноги нарізно й вузька сійка ноги нарізно, сійка ноги нарізно правою (лівою) (Рис.1, в); схрещена сійка (Рис. 1, г); сійка на правому або лівому коліні (Рис.1, д). При виконанні сійок на носках додаються слова „на носках”. Перехід зі сійок на колінах, сідів і інших низьких положень в сійку на ногах позначається словом „устати”.

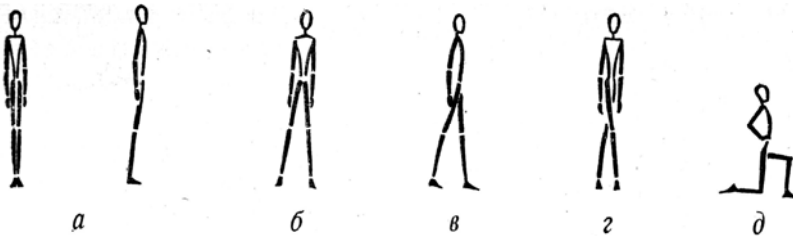


Рис.1

**Сіди** – положення сидячи на підлозі або на снаряді. Розрізняють: сід (Рис.2, а); сід ноги нарізно (Рис.2, б); сід кутом (Рис.2, в); сід кутом ноги нарізно, сід зігнувшись (Рис.2, г); сід із захватом (Рис.2, д); сід на стегні, сід на п'ятах або на правій п'яті (Рис.2, е).

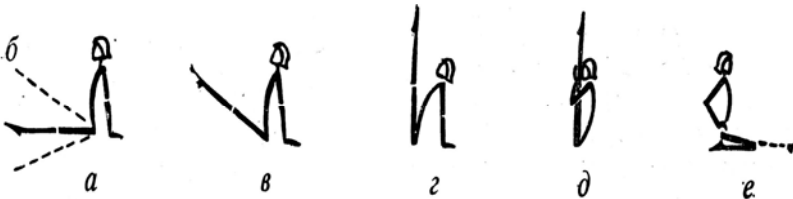


Рис.2

**Присід** – положення на зігнутих ногах (Рис.3, а); полуприсід (Рис.3,



б); круглий присід (Рис.3, в); похилий полуприсід (Рис.3, г). Полуприсід з нахилом і як варіант „старт плавця” (Рис.3, д); присід на правій або лівій нозі (Рис.3, е).

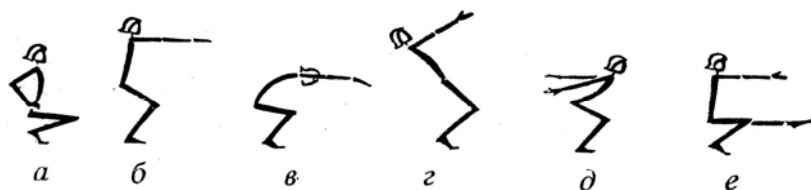


Рис. 3

**Випад** – рух (або положення) з виставлянням і згинанням опорної ноги (Рис.4, а); випад з нахилом (Рис.4, б); випад вправо з нахилом (Рис.4, в); глибокий випад (Рис.4, г); різнойменний випад (вказується нога й напрямок випаду), наприклад, випад лівою вправо, руки в сторони (Рис.4, д).



Рис.4.

**Упори** – положення з опорою руками, при якому плечі людини вище точки опори. Розрізняють: упор присівши (Рис.5, а); упор на правому або лівому коліні (Рис.5, б); упор стоячи (Рис.5, в), упор лежачи або упор лежачи на передпліччях (Рис.5, г), упор лежачи позаду (Рис.5, д).



Рис.5.

**Рухи руками й ногами.** Розрізняють рухи одночасні, по чергові, послідовні, однойменні (що збігаються по напрямку з пересуванням руки, ноги), різнойменні (протилежні однойменним), паралельні (виконувані руками, які розташовані паралельно), симетричні й несиметричні. Ці рухи можуть виконуватися в основних і проміжних площинах, прямими й зігнутими руками

або ногами. У другому випадку додається слово „зігнути”. Наприклад, зігнути руки назад (Рис.6, а); зігнути праву або обидві в сторони (Рис.6,б); зігнути руки вперед та ін. Цей же термін додається при згинанні ніг. Наприклад, зігнути праву (Рис.6, в); зігнути праву вперед (Рис.6, г); зігнути праву назад (Рис.6, д); зігнути праву, коліно убік (Рис.6, е), зігнути праву убік та ін.

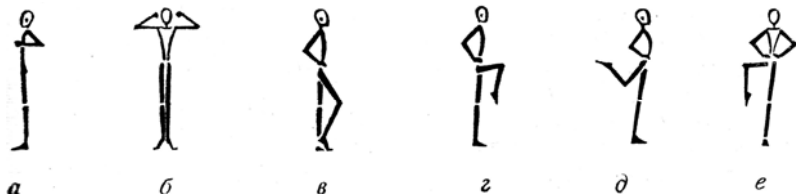


Рис.6

**Вихідні положення рук.** Розрізняють: руки на пояс (Рис.7, а); руки до плечей (Рис.7, б); за голову (Рис.7, в); перед грудьми (Рис.7, г); за спину (Рис.7, д); перед собою, тобто зігнуті передпліччя над передпліччям (Рис.7, є); руки схресно (Рис.7, ж) та ін. Положення рук і ніг визначається відносно тулуба.

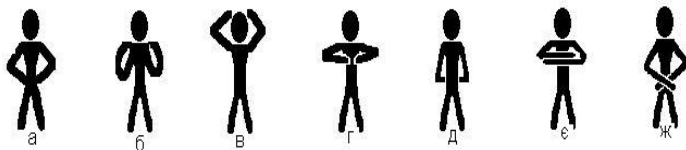


Рис.7.

**Руки руками** (Рис.8): а) праву руку вниз; б) праву руку вбік-донизу; в) праву руку вбік; в,з) руки в сторони; г) праву руку нагору-назовні; ж) руки нагору-назовні; д) праву руку нагору; е) руки нагору; ж) ліву нагору-назовні; з) ліву руку вбік; з,і) руки вліво; к) ліву руку вбік-донизу; л) ліву руку вниз; а,л) руки вниз.

**Руки ногами** (Рис.9) у боковій площині: а) уперед на носок; б) уперед-донизу; в) уперед; г) уперед-догори; д) назад на носок; е) назад-донизу; ж) назад.

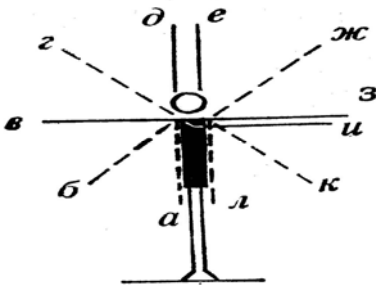


Рис.8

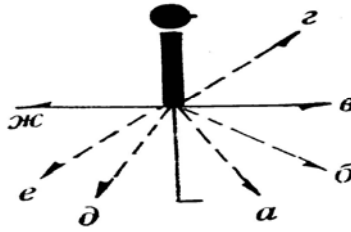


Рис.9.

**Напрямок рухів руками** (Рис.10). У лицьовій площині: а) донизу; б) догори; в) усередину; г) назовні. У боковій площині: а) уперед; б) донизу; в) догори; г) уперед; д,е) назад. У горизонтальній площині: а) усередину; б) назовні; в) уперед; г) назад; д) уперед; е) назад.

**Коло** – круговий рух руками, ногами, тулубом, головою та ін. частинами тіла.

**Дуга** – неповний круговий рух.

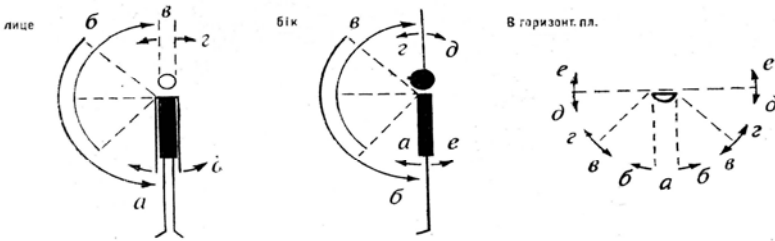


Рис.10.

**Нахил-згинання тіла.** Розрізняють: нахил (Рис.11, а); нахил прогнувшись (Рис.11, б); нахил (Рис.11, в); нахил уперед-донизу (Рис.11, г); нахил назад (Рис.11, г); нахил у широкій стійці (Рис.11, е); нахил із захватом (Рис.11, ж).

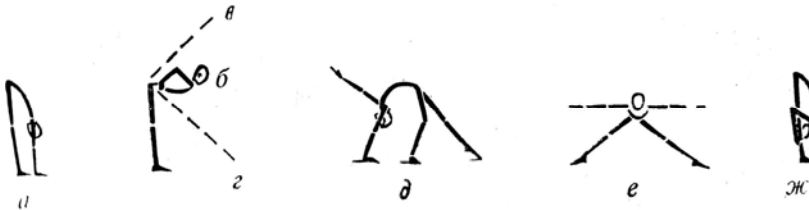


Рис.11

**Рівновага** – горизонтальне положення людини в стійці на одній нозі,

а також у висі або упорі. Розрізняють рівноваги: на правій або лівій (Рис.12, а); з нахилом (Рис.12, б); бокову (Рис.12, в); задню (Рис.12, г); фронтальну (Рис.12, д); із захватом (Рис.12, е); шпагатом (Рис.12, ж).



Рис.12.

## 11. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАСВОЄННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК І УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
<b>Бистрота</b>			
<b>Біг на короткі дистанції (30,60,100 м)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Руки зігнуті у ліктях рухаються уперед – назад вільно і енергійно відповідно до ритму бігових кроків;</li> <li>• тулуб під час бігу нахилений уперед;</li> <li>• відштовхування робиться потужним рухом, розпрямляючи поштовхову ногу в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах;</li> <li>• енергійний винос вперед-вгору стегна махової ноги;</li> <li>• постановка ноги виконується на передню частину стопи з подальшим згинанням ноги в колінному суглобі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг на відрізках 30, 60, 80 м;</li> <li>- прискорення на відрізках від 25 до 40 м;</li> <li>- дрібітний біг;</li> <li>- біг з високим підніманням стегна і гомілки;</li> <li>- біг з високого старту;</li> <li>- біг з низького старту;</li> <li>- біг з ходу;</li> <li>- біг угору, з гори;</li> <li>- біг на місці в упорі;</li> <li>- біг “з форою”;</li> <li>- вправи на виробку реакцій на різноманітні сигнали;</li> <li>- вправи з короткочасним застосуванням великої сили;</li> <li>- естафети;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Метод повторної вправи:</i> повторні спроби бігу на відрізках або реагування на сигнал заздалегідь відомим рухом з максимальної швидкості;</li> <li>• <i>метод повторно-прогресуючої вправи:</i> підвищення в кожній спробі своєї максимальної швидкості, або часу реагування на будь-який сигнал;</li> <li>• <i>сенсорний метод:</i> тренування здібності розрізняти невеликі інтервали часу “чуття часу”. Застосовується у три етапи: 1) інформують про час; 2) порівнюють з власним по-</li> </ul>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	<p><u>Методи засвоєння техніки бігу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>розчленований метод</i> – засвоєння техніки бігу по фазах: техніка бігу з низького старту; стартове прискорення; біг по дистанції; фінішування;</li> <li>• <i>цілісний метод</i> – всі частини техніки бігу з'єднують та відпрацьовують разом. Тривалість вправи визначається можливістю підтримувати максимальну швидкість, але не більш 10 с;</li> <li>• <i>метод повторної вправи</i> – використовують для формування динамічного стереотипу (інтервали відпочинку між повторами дорівнюють 95 % від часу, необхідного для повного відновлення після попереднього виконання вправи).</li> <li>• <i>змагальний метод</i> – застосовується в якості тренувальних (прикидки) та основних змагань. Підвищує емоційний стан, забезпечує максимальний прояв</li> </ul>	<p>- рухливі та спортивні ігри.</p>	<p>казником часу; 3) задають час реагування;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>змагальний метод</i>: різні тренувальні (прикидки, естафети) та основні змагання, що викликає максимальний прояв волевих зусиль, і це часто призводить до покращення результату;</li> <li>• <i>ігровий метод</i>: виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор.</li> </ul> <p><b><u>Основна методична порада щодо розвитку швидкості:</u></b>  <b>стабільна швидкість виконання будь-якої швидкісної вправи. Якщо швидкість виконання вправи знижується, роботу необхідно закінчити. Інтервали відпочинку між повторюваннями вправи повинні забезпечувати повне відновлення організму від</b></p>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	фізичних та вольових якостей, що сприяє підвищенню результату тренування • <i>ігровий метод.</i>		<b>попереднього навантаження.</b>

### Сила та швидкісно-силові якості

<p><b>Вправи із зовнішнім опором</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Можна локально впливати не тільки на окремі м'язи, групи м'язів, але й на окремі частини м'язів;</li> <li>• виконуються серіями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи з вагами (гантелі, гири, штанги, різноманітні тренажери);</li> <li>- вправи з партнером;</li> <li>- вправи з опором пружних спортивних снарядів (гумових амортизаторів, джгутів, еспандерів тощо).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Метод повторних зусиль</i> (метод до “відмови”): на початку з невеликими обтяженнями (40-70 % від максимальних показників) з поступовим переходом на максимальні зусилля; в одному підході виконується 4-12 повторень вправи. Заняття складаються з 3-4 підходів виконання кожної вправи з відпочинком 1,5-3 хв між ними (до повного відновлення), що забезпечує приріст сили та силової витривалості;</li> <li>• <i>метод динамічних зусиль</i> (безперервний метод) пов'язаний з використанням малих і середніх обтяжень (до 30-40% від максимальних</li> </ul>
<p><b>Вправи з подоланням ваги власного тіла</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Широко застосовуються у всіх формах занять з фізичного виховання;</li> <li>• досить ефективні на початковому етапі силової підготовки (ЗФП), розвитку силової витривалості, вибухової, швидкісної й амортизаційної сили;</li> <li>• повинні бути різноманітними і охоплювати всі групи м'язів;</li> <li>• виконуються до певної втоми, 3-4 рази на тиждень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>гімнастичні силові вправи:</i> підтягування на поперечині різним хватом, віджимання на руках в упорі лежачи й на брусах, піднімання ніг до поперечини, лазіння по канату, вправи на “шведській” стіnce тощо;</li> <li>- <i>стрибкові вправи:</i> однократні й “короткі” стрибкові вправи (до 5-ти повторних відштовхувань), “довгі” стрибкові вправи з багаторазовими відштовхуваннями на</li> </ul>	

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
<p><b>Ізометричні (статичні) вправи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправи сприяють одночасній напрузі максимально можливої кількості рухових одиниць працюючих м'язів;</li> <li>• відносно малий за часом термін тренування;</li> <li>• обов'язково зробити розминку з 5-6 вправ, виконуваних з великою амплітудою рухів і зі зростаючою інтенсивністю;</li> <li>• виконуються серіями по 3-5 підходів з відпочинком між підходами 30-60 сек; кожна статична напруга повинна тривати не більше 5-6 сек, при поступовому наростанні зусилля аж до максимального, протягом останніх 3-х сек; навантаження повинне збільшуватися в міру підвищення рівня фізичної підготовленості й розвитку сило-</li> </ul>	<p>відрізках до 30 метрів, стрибки через бар'єри, стрибки в "глибину" з піднесення з наступним відштовхуванням.</p>	<p>величин). Вправи виконуються серіями по 15-20 безперервних повторів за один підхід у максимально швидкому темпі до відмови. Протягом заняття виконуються 3-5 серій з інтервалом відпочинку між ними 2-4 хвилини;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>ізометричний (статичний) метод</i>: фіксування максимального напруження різних м'язових груп протягом 4-6 сек. За одне заняття кожна вправа повторюється 4-6 разів із відпочинком після напруження 30-60 сек.;</li> <li>• <i>метод кругового тренування</i> – складається з 8-10 станцій (вправ). Вправи виконуються по кругу від 10 до 12 повторювань кожна, з переходом від однієї станції до іншої. Кількість серій від 3 до 5. Інтервал відпочинку – 5-10 хв.</li> </ul>



Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
<p><b>Швидкісно-силові вправи (стрибки через скакалку)</b></p>	<p>вих якостей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приріст сили забезпечується виконанням мінімального числа повторювань максимальними зусиллями;</li> <li>• для збереження досягнутого рівня розвитку сили ізометричні вправи необхідно виконувати регулярно;</li> <li>• при виконанні ізометричних вправ, особливо на першому етапі занять, неприпустимі перенапруги.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ноги не закріпачені, легко відштовхуються від опори, приземлення на носки при трохи зігнутих колінах;</li> <li>• висота стрибка не більш 15-20 см, стрибати треба на місці без просування в який-небудь бік;</li> <li>• обертовий рух скакалки виконується тільки за рахунок кистей рук;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стрибки в довжину та висоту з місця та з розбігу;</li> <li>- багаторазові стрибки з ноги на ногу та на одній нозі;</li> <li>- стрибки вглиб, угору з глибокого присідання, угору зразу ж після стрибка вглиб, стрибки із залученням ваги;</li> <li>- кидання м'ячів, диска, списа, штовхання ядра, кидання набивних м'ячів;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Метод повторної вправи.</i></li> <li>• слід прагнути до того, щоб стрибати неспинно протягом 15 хв.;</li> <li>• не треба робити зайвих рухів руками й занадто високих підскоків.</li> </ul>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дихання вільне й ритмічне;</li> <li>• темп рівномірний – 80 і більше стрибків за хвилину;</li> <li>• стрибати можна у кросівках або босоніж.</li> </ul>	- комплексне використання швидко-сілових вправ.	

#### Загальна витривалість

<b>Біг на середні та довгі дистанції, оздоровчий біг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тулуб під час бігу повинен зберігати вертикальне положення, необхідно уникати зайвих горизонтальних і вертикальних коливань тулуба, не розгойдуватися і не стрибати;</li> <li>• м'язи (особливо плечового поясу і рук) під час бігу розслаблені, кисті рук не закріпачувати (не затискувати в кулаки, не випростовувати пальці);</li> <li>• голова не повинна робити зайвих рухів (закидатися назад, качатися з боку в бік);</li> <li>• довжина кроку 120-180 см (залежно від зросту людини);</li> <li>• постанова ноги виконується з передньої частини, приземлення на всю стопу з зовнішнього</li> </ul>	<p>- <i>Циклічні вправи:</i> крос із чергуванням бігу та ходьби по пересіченій місцевості від 500 м до 2-3 км для дівчат і від 1 до 5-6 км для хлопців; біг по піску, снігу; плавання до 400-500 м за одне заняття; довга їзда на велосипеді в різних умовах місцевості; веслування; пересування на лижах із середньою інтенсивністю; біг на ковзанах;</p> <p>- <i>спортивні ігри:</i> баскетбол; футбол; ручний м'яч тощо;</p> <p>- <i>туристичні походи.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Інтерв'яльний метод:</i> чергування значних для даної людини навантажень із помірною тривалістю одного тренування; частота пульсу в межах 120-130 уд./хв; додання відносно невеликої дистанція (1-3 км), чергуючи швидку ходу (100-150 м) з помірним бігом (50-100 м); швидкість бігу – 75-80% від максимальної; частота пульсу під час бігу підвищується до 160-180 уд./хв, під час паузи повинна бути в межах 120 уд./хв. Тривалість пауз відпочинку від 1 до 2-3 хв.;</li> <li>• <i>безперервний метод:</i> рівномірний розподіл наванта-</li> </ul>
--	---	--	---

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	<p>краю (для забезпечення пружної амортизації й відштовхування); можна приземлятися з п'яти з наступним перекатом на носок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• темп бігу повільний і рівномірний: темп за бажанням і можливістю можна збільшити, але слід дотримуватися рівномірності бігу;</li> <li>• ритм дихання рекомендується пристосовувати до ритму рухів з акцентом на видих: на 4 кроки вдих, на 5-6 кроків видих, або на 3 кроки – вдих та на 4-5 кроків – видих.</li> <li>• оптимальна тривалість оздоровчого бігу – 30 хв.;</li> <li>• рекомендовано займатися бігом у другій половині дня між 16 до 19 год.</li> </ul> <p><u>Методи засвоєння техніки бігу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• розчленований, цілісний та повторний методи навчання (див. “Бистрота”). Кількість</li> </ul>		<p>ження впродовж усього заняття, з частотою пульсу в діапазоні від 130 до 150 уд./хв., що забезпечує оптимальний аеробний режим роботи серця та дозволяє підтримувати високий рівень фізичної працездатності; легкий рівномірний біг протягом 10-30 хв.; швидкість бігу в межах 60-70% від максимальної; навантаження від одного заняття до другого підвищується за рахунок збільшення часу виконання бігу; відновлення пульсу 2-3 хв.</p>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	спроб залежить від індивідуальних можливостей тих, хто навчається та прояву стомлення. Якщо техніка бігу погіршується, тренування слід завершити.		
<b>Оздоровча ходьба</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постанова ноги виконується з п'ятки;</li> <li>• поворот таза в бік махової ноги;</li> <li>• тулуб знаходиться у вертикальному положенні;</li> <li>• довжина кроку – 80-100 см;</li> <li>• рух рук і ніг перехресний (виносу правої ноги відповідає винос лівої руки);</li> <li>• на початковому етапі занять рекомендовано проходити дистанцію від 1500 м в середньому темпі (90-100 кроків за хв.), у подальшому темп збільшувати до 120-140 кроків за хв., дистанцію – до 4-5 км.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по пересіченій місцевості від 500 м до 2-3 км для дівчат і від 1 до 5-6 км для хлопців;</li> <li>- ходьба в ускладнених умовах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Інтервальний метод</i>: додання відносно невеликої дистанція (1-3 км), чергуючи швидку ходу (100-150 м) з помірною (50-100 м);</li> <li>• <i>безперервний метод</i>.</li> </ul>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
<p><b>Плавання (кріль на груді)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поперемінні і симетричні рухи руками та ногами;</li> <li>• рух руками складається з гребка і пронесення: виконуючи гребок, плавець проносить руку вперед над головою, коли одна рука закінчує гребок, інша входить у воду і починає наступний рух;</li> <li>• в узгодженні із руками здійснюються один вдих з поворотом голови у бік і видих у воду;</li> <li>• ноги виконують поперемінні рухи знизу догори і згори донизу;</li> <li>• цикл рухів включає по одному руху обома руками і різну кількість рухів ногами (частіше – шість, рідше – чотири або два);</li> <li>• необхідно пливти заплановану дистанцію одним способом плавання.</li> </ul> <p><u>Метод засвоєння техніки плавання:</u> цілісно-розчленований</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плавання по елементах: на руках – 10 разів по 50 м; на ногах – 5 разів по 100 м; у координації – 10 разів по 50 м;</li> <li>• плавання комплексним способом – 10 разів по 100 м, та 3 рази по 200 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Дистанційний метод</i> – пропливання дистанції 400-800 м в рівномірному темпі;</li> <li>• <i>поперемінний метод</i> – пропливання відрізу (наприклад 1500 м) з чергуванням швидкості: 25 м – з прискоренням, 25 м у повільному темпі;</li> <li>• <i>рівномірний метод</i> - пропливання дистанції не менш 1500 м у рівномірному темпі.</li> </ul>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	метод (складення уяви про техніку плавання в цілому, засвоєння фізичної вправи по елементах: плавання на ногах без дихання, плавання на ногах з диханням, плавання на руках без дихання, потім з диханням, плавання в координації без та з диханням).		

### Гнучкість

<p><b>Махові й пружинні вправи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виконувати вправи щодня після гарної розминки;</li> <li>• кожен наступний рух виконувати з більшою амплітудою, чим попередній, до досягнення максимально можливої;</li> <li>• в умовах максимальної амплітуди необхідно зберігати нерухоме положення тіла,</li> <li>• темп – повільний і середній (одне повторення за секунду);</li> <li>• загальна кількість повторень кожної вправи – 30-45 разів;</li> <li>• вправи виконуються підхо-</li> </ul>	<p><i>Активні розтягуючі вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повільні вправи (нахили, повороти, кругові оберти голови, тулуба, суглобів кінцівок);</li> <li>- махові та фіксовані вправи;</li> <li>- пружинисті вправи (подвоєні нахили);</li> <li>- вправи з обтяженнями;</li> <li>- статичні вправи (нахил до колін, “місток”, шпагат, напівшпагат).</li> </ul> <p><i>Пасивні вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- примусове розтягування.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Повторно-серійний метод</i> – вправи виконуються з максимальною амплітудою підходами з 10-15 повторень для малих суглобів і 20-25 повторень для великих. Кількість підходів у занятті – 2-3, інтервали відпочинку між ними – 2-5 хв., залежно від міри втоми. Пружинисті вправи виконуються невеликими підходами з 3-4 рухів у кожному при відносно великій кількості повторень окремої вправи (10-30 разів).</li> </ul>
--	---	--	--

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	<p>дами з відповідними інтервалами відпочинку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гранично можливої амплітуди в суглобах можна досягти за 6-8 місяців систематичного виконання вправ на розтягування;</li> <li>• паралельно з розвитком рухливості в суглобах варто розвивати рухливість м'язів, що утримують даний суглоб, для чого використовуються вправи з великою амплітудою й обтяженням.</li> </ul> <p><i>Метод засвоєння техніки махових і пружинистих вправ:</i> цілісний</p>		<p>Застосування обтяжень (гантелі, еспандери, гумові бинти тощо) дозволяє збільшувати амплітуду пружинистих вправ. Кількість повторень розтягування для одного м'язово-суглобового утворення – не більше 3 протягом одного заняття. Тривалість однієї спроби на початковому етапі занять – 20-60 сек з подальшим збільшенням до 3-3,5 хв. Інтервали відпочинку між сеансами розтягування – від 1 до 3 хв.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>метод кругового тренування</i> – складається з 8-10 станцій (вправ), які виконуються по колу від 10 до 12 повторень кожна, з переходом від однієї станції до іншої. Кількість серій – від 3 до 5. Інтервал відпочинку – 5-10 хв.</li> </ul> <p><b><i>Розвивати гнучкість більш ефективно в умовах втоми, а також 2-3 рази на день.</i></b></p>

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
<b>Статичні вправи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виконувати вправи щодня після гарної розминки;</li> <li>• перш ніж виконувати вправу, треба знати, яку конкретно групу м'язів вона допомагає розтягувати;</li> <li>• не слід намагатися скопіювати рух більш гнучкої людини, усі рухи повинні перебувати в певних межах індивідуального діапазону рухливості суглобів;</li> <li>• при положенні суглоба у вкрай розігнутому, зігнутому, відведеному або наведеному положенні не погойдуватися;</li> <li>• розтягувати зв'язки й м'язи тільки за рахунок статичного тиску, перебуваючи в нерухомому стані;</li> <li>• дихати спокійно й ритмічно;</li> <li>• темп виконання вправи повільний</li> <li>• з появою болючих відчуттів припинити виконання вправ.</li> </ul> <p><u>Метод засвоєння техніки статичних вправ:</u> цілісний.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Статичні вправи з предметами та без.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Повторно-серійний метод:</i> кількість повторень не повинна приводити до втоми. У разі зниження якості відтворення техніки рухових дій тренування слід закінчити;</li> <li>• <i>метод динамічних зусиль;</i></li> <li>• <i>метод максимальних зусиль.</i></li> </ul>



Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	<i>Під час навчання техніці гімнастичних вправ слід володіти знаннями щодо правил техніки безпеки та самострахування.</i>		

### Спритність

<b>Гімнастичні вправи</b> <b>Ігри рухливі і спортивні єдиноборства</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематичне вивчення нових ускладнених, нетрадиційних рухів;</li> <li>• виконання вправ із незвичних вихідних положень;</li> <li>• виконання відомих вправ в інший бік, іншою рукою, змінюючи швидкість і темп виконання вправи;</li> <li>• використання додаткових вправ;</li> <li>• виконання вивчених раніше вправ у комбінації з іншими;</li> <li>• виконання вправ, які потребують перебудови рухової діяльності (ігри, єдиноборства);</li> <li>• вправи на спритність виконувати на початку заняття тому, що вони мають малий ефект на фоні втоми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гімнастичні вправи на знаряддях (перекладина, брусся, колода);</li> <li>- акробатичні вправи (колесо, фляги, сальто, комбінації);</li> <li>- спортивні єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування);</li> <li>- фігурне катання на ковзанах;</li> <li>- спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, великий і настільний теніс, бадмінтон тощо).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Метод повторної вправи</i> – повторні спроби виконання вправи або максимально швидкого реагування на сигнал, що раптово з'являється, найбільш оптимальними рухами з числа тих, які є в арсеналі людини.</li> <li>• <i>Метод повторно-прогресуючої вправи</i> – перевищення в кожній спробі правильності та часу виконання вправи, швидкості реакції або часу реагування на будь-який сигнал.</li> <li>• <i>Змагальний метод</i> – застосування різних тренувальних та основних змагань.</li> <li>• <i>Ігровий метод</i> – виконання різноманітних вправ з макси-</li> </ul>
---	---	---	---

Види фізичних вправ	Характеристика техніки вправи та методичні поради для її засвоєння	Засоби розвитку фізичних якостей	Методи розвитку фізичних якостей та методичні поради
	<p><u>Метод засвоєння техніки вправ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>цілісний;</i></li> <li>• техніку спортивних ігор та єдиноборств опановують <i>розчленованим методом</i> – опановуючи частини техніки (техніку ведення м'яча, подачі, прийоми, передачі м'яча у спортивних іграх; кидкову, ударну техніку, захисні дії у єдиноборствах);</li> <li>• <i>повторним методом</i> відпрацьовують техніку фізичних вправ цілком або елементи техніки. Багаторазове виконання фізичної вправи приводить до утворення динамічного стереотипу та формування рухової навички. Кількість повторень вправи не повинна викликати втоми, інтервали відпочинку мають забезпечувати повне відновлення організму від попереднього навантаження. Якщо якість знижується, роботу над технікою засвоєнням слід завершити.</li> </ul>		<p>мально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор.</p> <p><b><i>Під час розвитку спритності (координаційних здібностей) необхідно спочатку опанувати нові різноманітні рухові вміння та навички, а потім застосовувати здобуті навички у різних умовах та ситуаціях.</i></b></p>

Навчальне видання

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК  
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”  
(відповідно до вимог ECTS)**

**для студентів І-ІІІ курсів**

У к л а д а ч і: ПРИХОДЬКО Ганна Іванівна,  
ЛУЦЕНКО Лариса Сергіївна,  
БАЛАМУТОВА Наталія Михайлівна,  
ВОРОНОВ Микола Петрович,  
КАРАТАЄВА Діана Олексіївна,  
ПОПРОШАЄВ Олександр Володимирович,  
ШАДРІНА Валерія Володимирівна,  
БРУСНІК Володимир Володимирович,  
ГАЛУШКІН Андрій Вікторович,  
КУРЯЧИЙ Сергій Володимирович,  
РОМАНЕНКО Людмила Віталіївна,  
СТОЛЯРЕНКО Олег Михайлович.

Відповідальні за випуск: *Г.І. Приходько,*  
*Л.С. Луценко*

Редактори *Н.І. Верховська,*  
*Л.В. Русанова*

Комп'ютерна верстка *Г.В. Старжинської*

План 2007, поз. 102-104

Підп. до друку 12.10.2007. Формат 84x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Папір офсетний.  
Друк: ризограф. Умовн. друк. арк. 3,93. Облік.-вид. арк. 1,90. Вид. № 115  
Тираж ..... прим. Зам. № 3050. Ціна договірна.

---

Редакційно-видавничий відділ  
Національної юридичної академії України,

вул. Пушкінська, 77, м. Харків, 61024, Україна.

---

Друкарня  
Національної юридичної академії України,  
вул. Пушкінська, 77, м. Харків, 61024, Україна.