

**САМОСТІЙНА РОБОТА
ПРИ ЗАСВОЄННІ ПРОГРАМИ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Методичні вказівки для здобувачів освіти III курсу

Мета та задачі фізичного виховання здобувачів освіти

Метою фізичного виховання здобувачів є зміцнення здоров'я, підготовка майбутніх спеціалістів до високопродуктивної роботи, формування професійних знань, умінь і навичок.

Фізичне виховання передбачає комплексне розв'язання освітніх, оздоровчих та виховних задач:

1. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, сприяння всебічному розвитку, відмові від шкідливих звичок, підтримці високої працездатності протягом усього часу навчання.
2. Виховання у здобувачів освіти необхідності в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, у фізичному самовдосконаленні та здоровому способі життя.
3. Отримання студентами необхідних знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань.
4. Формування професійного підходу до використання засобів фізичної культури.
5. Оволодіння методами оцінки фізичного стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами.
6. Використання занять з фізичного виховання для можливості отримання базових знань.
7. Удосконалення фізичної майстерності здобувачів освіти-спортсменів.

Планування тижневого рухового режиму

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом повинні бути обов'язковою частиною здорового способу життя здобувачів освіти. Вони є невід'ємною частиною наукової організації праці, усувають дисфункцію рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної і розумової працездатності. Для цього рекомендують згідно програми тематичний план самостійної роботи здобувачів освіти.

№ п/п	Тема	К-сть годин
ППФП. Розвиток та удосконалення вмінь та навичок для підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки		
1	Вправи з фітболами. Шейпінг. Вправи на гімнастичних лавах та біля шведських стінок.	2
2	Вправи з гімнастичною палкою. Гімнастичні вправи з м'ячем. Вправи зі скакалкою. Вправи на утримання рівноваги. Акробатичні вправи, які сприяють розвитку вестибулярної стійкості та просторової орієнтації.	2
3	Стрибкові вправи. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування у стрибкових видах легкої атлетики.	2
4	Основні засоби розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ.	2
5	Спеціальні гімнастичні вправи у відновленні та оздоровленні здобувачів освіти	2
Спортивні ігри та рухливі ігри.		
6	Оволодіння основними засобами гри у баскетбол.	2
7	Ознайомлення з загальними підготовчими вправами баскетболістів. Ознайомлення із спеціальними підготовчими вправами баскетболістів.	2
8	Оволодіння основними засобами гри у волейбол.	2
9	Ознайомлення з загальними підготовчими вправами волейболістів. Ознайомлення із спеціальними підготовчими вправами волейболістів.	2
10	Оволодіння основними засобами гри у футбол.	2
11	Ознайомлення з загальними підготовчими вправами футболістів. Ознайомлення із спеціальними підготовчими вправами футболістів.	2

Форми й організація самостійних занять протягом тижня

Форми самостійних занять фізичними вправами і спортом в тижневому мікроциклі визначаються їх метою і завданнями. Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Враховуючи особливе значення **ранкової гігієнічної гімнастики** (РГГ), її потрібно щодня включати в розпорядок дня всім студентам. У комплекси РГГ потрібно включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення), але можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, гімнастичною палицею, гумовим джгутом, м'ячем.

При виконанні РГГ рекомендують дотримуватися певної послідовності у виконанні вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2-3 хв), вправи типу «підтягнення», з глибоким диханням; вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг; силові вправи без обтяжень або невеликим обтяженням для рук, тулуба та ніг; вправи з легкими гантелями (для жінок 1,5-2 кг, для чоловіків -3 кг), з еспандерами, гумовими амортизаторами та ін.; різні нахили і випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присідання на одній, двох ногах та ін.; легкі стрибки або підскоки (наприклад, зі скакалкою) 20-30 с; повільний біг і ходьба (2-3 хв.); вправи на розслаблення з глибоким диханням.

При складанні комплексів РГГ та їх виконанні рекомендують фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині та другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ навантаження меншає і організм приводиться в порівняно спокійний стан.

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною вихідного положення (в.п.), амплітуди рухів, прискоренням або сповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторних вправ, включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

РГГ повинна поєднуватися із самомасажем і загартуванням організму.

Вправи протягом навчального дня виконують у перервах між учбовими заняттями. Такі вправи забезпечують попередження наступаючого стомлення, сприяють підтриманню високої працездатності тривалий час без напруження.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 осіб і більше. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Проводити його рекомендують 2-3 рази на тиждень по 1-1,5 год. Заняття менше 2 разів на тиждень недоцільні, оскільки не сприяють підвищенню рівня тренуваності організму. Кращим часом для тренування є друга половина дня після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2-3 год після їжі і не пізніше, ніж за годину до їжі або сну. Не рекомендують тренуватися вранці відразу після сну. Тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин.

1. Підготовча частина (розминка) передбачає повільний біг і загально розвиваючі гімнастичні вправи.
2. У основній частині вивчається техніка і тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей.
3. Заключна частина – вправи на розслаблення та відновлення дихання і приведення організму в порівняно спокійний стан.

Для управління процесом самостійного тренування необхідне визначення мети самостійних занять. Якщо студенти, що займаються, мають відхилення у стані здоров'я та їм визначена спеціальна медична група, то метою самостійних тренувальних занять буде зміцнення здоров'я і загартування організму. Для осіб практично здорових, але які не займалися раніше спортом, метою занять на першому етапі буде підвищення рівня фізичної

підготовленості з переходом надалі до занять обраним видом спорту.

Види спорту, що рекомендуються здобувачам освіти для самостійних занять

Шейпінг

Шейпінг – система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, що включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму з метою формування естетичної статури. Комплекси складаються з вправ для підготовчої (вона проводиться як ритмічна гімнастика) та основної частини занять. У підготовчій частині заняття кожен вправу виконують 4-16 раз.

В основній частині дозування визначають залежно від рівня підготовленості індивіда: кількість вправ у серії – 3-5 і більше, кількість виконань кожної вправи – 20, 40, 50 і більше разів, деякі вправи – до відказу. Велике дозування вправ сприяє «згорянню» внутрішньо м'язового і підшкірного жиру працюючих м'язів й чинить на них тренуючий вплив, збільшуючи їх силу. В серіях доцільно чергувати статичні вправи з динамічними.

Після кількох «ударних» серій групові заняття переривають, і студенти протягом 10-15 хв. працюють кожний за своєю заздалегідь підготовленою індивідуальною програмою над певною частиною тіла, що потребує корекції. Найчастіше вправи виконують на тренажерах. Якщо їх немає, використовують гіри, гантелі, грифи штанг, гімнастичні палиці, еспандери, гумові бинти, виконують вправи на гімнастичній стінці, з партнером тощо. Потім продовжують групові заняття із застосуванням «ударних» серій і вправ на розвиток гнучкості та рухомості в суглобах. Заклучна частина відбувається так само, як у ритмічній гімнастиці.

Загальна тривалість заняття – 50-60 хв. (підготовча частина – 20%, основна – 70%, заключна – 10%).

Такий комплекс вправ триває близько двох тижнів; займаються не менше трьох разів за тиждень. Рекомендується використовувати вправи, виконання яких не потребує тренажерів та інших приладів. Для виконання підібраних нами вправ не-

обхідні: похила дошка (використовують гімнастичну лаву, яку чіпляють кріючками за одну з рейок гімнастичної стінки і пересувають по ній до упору зі стойкою гімнастичної стінки, бажано мати кілька похилих лав); кілька гімнастичних лав, розташованих горизонтально; розбірні гантелі масою від 1 до 5 кг, гриф штанги із замками і набір дисків різної маси; перекладина, гімнастична стінка.

Фітбол

Фітбол – різновид оздоровчої аеробіки. Вправи з використанням фітболів дають унікальну можливість з користю впливати на м'язи спини і хребта. Тренування на м'ячах чудово розвивають відчуття рівноваги і допомагають розвитку координаційних якостей. Заняття з фітболами забезпечують щадне навантаження на верхню частину тулуба. Оздоровчий та лікувальний ефект комплексів вправ поширюється на широкий спектр можливих проблемних зон організму: зміцнює серцевий м'яз, покращує роботу по кровопостачанню всіх органів тіла, нормалізує кров'яний тиск, покращує роботу легенів, збільшує глибину дихання, покращує рухливість хребців, забезпечує активну діяльність м'язів спини, плечей, попереку, грудної клітки, шиї, живота, рук і ніг, розблоковує суглоби рук і ніг, нормалізує їх функціонування, усуває болі в суглобах.

Гімнастичні вправи

Застосування гімнастичних вправ забезпечує не тільки різнобічний, але й вибірковий вплив на організм (тобто на окремі частини тіла, м'язи і суглоби). Гімнастичні вправи викликають специфічні морфологічні і функціональні зміни в організмі. Вони характеризуються чергуванням динамічної роботи (власне силової і швидко-силової) зі статичними зусиллями. Значні силові напруги при гімнастичних вправах сприяють розвитку основних груп м'язів. Швидко-силова робота у сполученні з напрямком рухів, який швидко змінюється при виконанні гімнастичних вправ, підвищує рухливість нервових процесів, стійкість вестибулярного апарата і мобільність рухового апарата.

Гімнастичні вправи сприяють формуванню правильної постави, стройової виправки.

Вправи у рівновазі

Вправи в рівновазі застосовуються для виховання здатності зберігати рівновагу в незвичайних умовах опори (на зменшеній чи підвищеній площі опори, при незвичайній позі і зміні різних положень). Вони допомагають більш точно, раціонально керувати положенням свого тіла.

Вправи в рівновазі підрозділяють на дві групи: вправи на місці (з опорою на ноги й у змішаній опорі) і вправи в русі.

Вправи на місці: виконують різні стійки на зменшеній опорі (на носках, на одному носку), повороти, присідання, упори на колінах, різні переходи в присіді. Ці вправи можна ускладнювати, поступово зменшуючи опору.

Вправи в русі: різновиди ходьби, біг, танцювальні кроки, ходьба і біг з різними рухами рук і тулуба, із зупинками, поворотами, випадами і т.д. Великого прикладного значення набувають пересування з подоланням перешкод, переносом предметом (вантажу), розбіжності й ін.

На заняттях застосовуються наступні вправи в рівновазі:

- ходьба по буму звичайним кроком;
- ходьба по буму з різними положеннями чи рухами рук і тулуба;
- пересування по буму сидячи верхи;
- біг по буму;
- ходьба по буму з вантажем.

Вправи в рівновазі виконуються на висоті до 1,5 м.

Акробатичні вправи

Акробатичні вправи – один із засобів удосконалення фізичних і вольових якостей. З їхньою допомогою розвивають силу, гнучкість, швидкість реакції і спритність, виховують сміливість і рішучість. Особливо велику цінність представляють обертальні рухи, що поліпшують орієнтування в просторі і сприяють тре-

нуванню вестибулярного апарата (перекиди: вперед, назад у групуванні, назад зігнувшись і через стійку на руках, в сторони в групуванні; стійка на лопатках; стійка на голові і руках махом однієї і поштовхом іншої ноги, поштовхом двома ногами, силою; переверот убік; міст з положень: лежачи на спині, стоячи на колінах ноги нарізно, стоячи ноги нарізно (з допомогою і без неї)).

Стрибкові вправи

Стрибки – фізичні вправи, що справляють всебічний вплив на організм тих, що займаються . З їхньою допомогою можна розвивати силу м'язів, швидкість, спритність і точність рухів. Стрибки – це природні способи долаття перешкод, які характеризуються максимальним короткочасним нервово-м'язовим зусиллям.

Стрибки через високі і довгі перешкоди зв'язані з деяким ризиком, тому при навчанні їм виховуються рішучість, сміливість, наполегливість і холонокровність. Стрибки мають також велике прикладне значення для майбутньої професійної діяльності здобувачів освіти-медиків

Оздоровчий біг та спортивна ходьба

Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й самим масовим. Оздоровчий біг і спортивна ходьба мають корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження. У першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин - артерій, венул, капілярів. Правильно дозований біг і спортивна ходьба відкривають не функціонуючі капіляри, а також сприяють проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо. Крім того, він природний для людини й доступний усім.

Під час бігу підтюпцем витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал. у годину. Чим більше вага бігуна, тим більше витрата енергії. Завдяки ак-

тивізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла близька до ідеальної, а зміст жиру в 1,5 рази менше, ніж у тих, що не бігають.

Досить ефективною в цьому плані може бути й швидка ходьба (по 1 годині у день), яка відповідає витраті енергії 300-400 ккал - залежно від маси тіла. Додаткова витрата енергії за 2 тижні складає в цьому випадку не менш 3500 ккал, що приведе до втрати 500 г жирової тканини. У результаті за 1 місяць тренування в оздоровчій ходьбі (без зміни харчового раціону) маса тіла зменшується на 1 кг.

Оздоровчий вплив бігу поширюється на імунну систему: зміцнюються захисні сили людини, у тому числі місцевий імунітет. Оскільки під час бігу виділяється серотонін, який називають також гормоном щастя, то покращується настрій, зникають ознаки депресії, знімається напруга.

При постійному бігу людина стає активною, зібраною, цілеспрямованою – все це сприяє підвищенню її самооцінки. Оздоровчий біг протипоказаний хворим з важкими хронічними захворюваннями (пороки серця, серцева і легенева недостатність, важкі форми гіпертонічної хвороби, захворювання нирок, опорно-рухового апарату з порушенням функцій і наявністю болю тощо). Протипоказаний оздоровчий біг при будь-яких гострих захворюваннях (навіть при звичайній нежиті) і загостренні хронічних захворювань. Перед бігом і після нього обов'язково повинні проводитися підготовчі та завершальні рухи у вигляді гімнастики, дихальних вправ, ходьби і повільного бігу. Для початківців (особливо, з надлишковою масою тіла) перші 6 тижнів заняття поводять з невеликою інтенсивністю, чергуючи біг з ходьбою. Займатися бігом можна у будь-який час і в будь-яку погоду через 1 – 1,5 години після їжі. Пам'ятайте, що лише систематичні заняття оздоровчим бігом можуть корисно впливати на здоров'я.

Баскетбол

Баскетбол — спортивна гра, ціль якої закинути м'яч у підвішений кошик. Гра проводиться на майданчику довжиною 28 м і завширши 15 м.

Для баскетболу характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки й ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Така специфіка гри визначається незначними розмірами площадки і необхідністю раптово переходити від одних дій до інших дій, діяти в умовах постійного ліміту часу, нав'язаного ступенем протидії супротивника. Під впливом занять баскетболом поліпшуються функції внутрішніх органів і систем (обмін речовин, кровообіг, подих та ін.). Рухи стають більш точними, координованими, упевненими. Збільшується м'язова сила, зміцнюється зв'язковий апарат, формується правильна постава.

Різнорманітна діяльність у грі можлива лише за наявності здатності швидко оцінювати обстановку в кожен конкретний момент і самостійно приймати рішення. Для цього необхідно вміти розподіляти увагу, добре бачити ситуацію, що складається, і запам'ятовувати її, орієнтуватися і вміти аналізувати.

Активна боротьба висуває особливі вимоги до волевих зусиль, а тому за мірою продовження занять у тих, що займаються, удосконалюються здібності до прояву волі, сміливості, рішучості, ініціативи, самостійності в прийнятті рішень і умінні стримувати негативні емоції. Свідома діяльність вимагає швидкості прийняття рішень, що сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. У системі занять ці здібності удосконалюються й у житті людини і її трудовій діяльності виявляються дуже цінними і необхідними.

Колективність дій у досягненні мети зв'язана сполученням особистих інтересів з інтересами командами, завдяки чому колектив сприяє вихованню самодисципліни, активності, ініціативи, товариської взаємодопомоги й ін..

Волейбол

Волейбол є спортивною грою з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальній площадці, розділеною сіткою. Дві команди по 6 чоловік в кожній грають м'ячем на майданчику 18х9 м. Ціль гри - направити м'яч над сіткою, щоб він торкнувся площадки суперника, і запобігти такій же спробі суперника. Для цього команда має 3 торкання м'яча (і ще одне можливе додаткове торкання м'яча на блоці).

Діяльність волейболістів здійснюється за допомогою ігрових прийомів, переміщень, подач, прийомів і передач м'яча, нападаючих ударів і блокування.

Для гри характерні різноманітні чергування рухів, побутова зміна ситуацій, зміна інтенсивності і тривалості діяльності кожного гравця. Умови ігрової діяльності привчають людей, що займаються: діяти з максимальною напругою своїх сил і можливостей, переборювати труднощі в ході спортивної боротьби; постійно стежити за ходом гри, миттєво оцінювати обстановку, що змінилася, і приймати правильні рішення.

Ці особливості сприяють вихованню почуття колективізму у гравців наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення; здатності керувати своїми емоціями; удосконалення основних фізичних якостей.

Заняття з волейболу організують в індивідуальній і груповій чи командній формі. Як правило, індивідуальна форма проведення занять використовується в початковому періоді занять волейболом, коли вивчаються окремі технічні прийоми чи усудуються ті чи інші помилки в техніці.

Волейбол – командна, колективна гра, у цьому зв'язку велика увага приділяється вихованню здатності і колективної взаємодії кожного, з гравців.

Футбол

Футбол – одна з найпоширеніших і улюбленіших спортивних ігор в світі. Гра проводиться між двома командами по 11

гравців в кожній, на майданчику розміром 90-110 м. в довжину і 50-75 м. завширшки.

Сутність гри у футбол полягає в обопільному прагненні двох суперників команд вразити м'ячем ворота супротивника, не давши забити м'яч у свої ворота. Для досягнення цієї мети недостатньо, щоб гравці команд кожний окремо добре володіли м'ячем: потрібні цілеспрямовані і точно погоджені дії всієї команди.

Для цього кожен гравець повинен чітко знати своє місце в ігровій побудові команди, конкретні функції, закріплені за ним на відведеному місці, свій маневр у кожний момент гри, порядок взаємодії з іншими гравцями команди в тій чи іншій ігровій ситуації.

Складність і різноманітність технічних прийомів, розумна ініціатива гравців, швидкість дій, безпосереднє зіткнення сторін, що борються, безперервна зміна ігрової обстановки – ось характерні риси футболу.

Футбол як засіб фізичного виховання сприяє усебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я. Заняття з футболу виховують морально-вольові якості, такі, як взаємодопомога, повага до партнерів чи суперників в іграх, свідомо дисципліна, активність, почуття відповідальності.

Футбол висуває високі вимоги до організму людини. У процесі тренування організм тих, хто займається футболом, поступово пристосовується до тренувальних навантажень і змагань.

Займатися футболом можна через 1,5-2 год після прийняття їжі. При цьому попередньо виконується розминка, що включає вправи на всі групи м'язів, особливо м'язи нижніх кінцівок.

Навантаження

Періодичність занять визначається в першу чергу обсягом навантаження на кожному занятті. Перерва між заняттями повинна бути такою, щоб зберігалася післядія кожного заняття, але в той же час відпочинок повинен забезпечувати повне відновлення функцій, щоб не відбувалося кумуляції стомлення від заняття до заняття.

Найбільш оптимальним є варіант, коли післядією кожного заняття забезпечується підвищення рівня адаптивного синтезу білка, що створює передумови для формування системного структурного сліду і розвитку довгострокової адаптації. Отже, оптимальне навантаження має бути 3-4 заняття на тиждень.

Засоби відновлення

Фізичне навантаження і відновлення є основними частинами тренувального процесу. Організм добре пристосовується до відновних процедур як до засобів тренування, тому краще використовувати їх комплексно. Велике навантаження дозволяє організму перейти на рівень більш високої працездатності з тривалістю фази відновлення порядку 4-7 днів. Спочатку відновлюються біологічні показники, потім ЧСС, АТ, ЕКГ, МОЛ. Відновним процесам після фізичних навантажень в значній мірі сприяють звичайні гігієнічні процедури, калорійне харчування, своєчасне лікування травм і ліквідація вогнищ хронічної інфекції.

Після м'язової діяльності активний відпочинок, ефективність якого важлива для підтримки працездатності в умовах наростаючого стомлення, у вигляді комбінованого масажу помітно сприяє прискоренню відновних процесів, впливаючи аутогенним чином. Масаж рекомендують виконувати на м'язові групи, які виконували основне фізичне навантаження. Відновним процесам також сприяє використання сухо повітряної бані-сауни напередодні дня відпочинку, рекомендують зробити 3-4 заходи з відвідуванням сауни на 5-6 хв.

Процесам відновлення в значній мірі сприяє раціональне калорійне харчування, тому неприпустимо проводити ранкові заняття без попереднього прийому їжі.

Самоконтроль

Самостійні заняття здобувачів освіти повинні супроводжуватися систематичним самоконтролем за станом здоров'я. Самоконтроль – це, насамперед, спостереження за самопочуттям.

Студенти повинні стежити за реакцією організму на фізичні навантаження, втримувати їх у найбільш раціональних межах для себе. При самоконтролі необхідно враховувати суб'єктивні й об'єктивні дані: особисті відчуття, показники маси тіла, стан серцево-судинної і дихальної систем. У щоденнику самоконтролю щодня треба коротко фіксувати зміст самостійних занять і реакцію організму на них.

Накопичення таких даних дозволить через деякий час обґрунтовано уточнити і скоректувати методику проведення самостійних занять. Якщо гіршає самопочуття, треба на деякий час зменшити навантаження. У разі хвороби, травм – припинити тренування взагалі, стежити лише за правильним харчуванням, а після видужання поступово входити в свій звичайний режим.

Здорова людина психічно урівноважена, адекватно реагує на різні події життя, у неї нормальний сон, апетит і працездатність.

Найчастіше в ході самоконтролю використовують дані оцінки стану серцево-судинної системи, ЧСС, АТ, часу затримки дихання. Найбільш простими і доступними для оцінки реакції на дозоване фізичне навантаження вважаються такі проби: з присіданням, зі стрибками, із затримкою дихання.

Тести поточного контролю з фізичної підготовленості

Здобувачів освіти 3 курсу

Види тестів	Ста ть	Нормативи, оцінка			
		5	4	3	2
Тема: Силові якості					
Тест № 1					
Піднімання прямих ніг до кута 90 % з положення лежачи на спині (кількість разів).	Ч	45	35	30	25
	Ж	35	25	20	15
	Ч	35	30	25	20
	Ж	25	20	15	10
Основна медична група.	Ч	30	25	20	15
Підготовча медична гру-	ж	20	15	10	5

па. Спеціальна медична група.					
Тест № 2					
Присідання на двох ногах (кількість разів).	Ч	60	50	40	30
	Ж	50	40	30	20
Основна медична група.	Ч	50	40	30	25
Підготовча медична група.	Ж	40	30	20	15
	Ч	40	30	25	20
Спеціальна медична група.	Ж	30	20	15	10
Тест № 3					
Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів).	Ч	50	45	40	35
	Ж	45	40	35	30
Основна медична група.	Ч	45	40	35	30
Підготовча медична група.	Ж	40	35	30	25
	Ч	40	35	30	25
Спеціальна медична група.	Ж	35	30	25	20
Тест № 4					
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на спині за 1 хв (кількість разів).	Ч	44	38	32	26
	Ж	19	16	11	9
Основна медична група.	Ч	37	32	26	20
Підготовча медична група.	Ж	16	11	9	7
	Ч	26	20	14	10
Спеціальна медична група.	Ж	9	7	5	3
Тест № 5					
Стрибок у довжину з мі-	Ч	250	240	230	220

сця (см).	Ж	210	180	170	160
Основна медична група.	Ч	240	230	220	210
Підготовча медична група.	Ж	190	180	170	160
	Ч	220	210	200	190
Спеціальна медична група.	Ж	170	160	150	140
Тема: Загальна витривалість					
Тест № 6					
Перехід у положення сидячи з положення на спині за 1 хв (кількість разів).	Ч	51	45	37	32
Основна медична група.	Ж	42	37	34	27
Підготовча медична група.	Ч	45	37	32	26
	Ж	37	33	27	24
Спеціальна медична група.	Ч	37	32	26	20
	Ж	27	24	20	16
Тест № 7					
Тест Купера (12 хвилинний біг, км).	Ч	2,7	2,5	2,0	1,6
	Ж	2,65	2,16	1,75	1,5
Основна медична група.	Ч	2,7	2,5	2,0	1,6
					і
Підготовча медична група.	Ж	2,65	2,16	1,75	менш 1,5
	Ч	2,4	1,9	1,55	і
Спеціальна медична група.	Ж	2,15	1,74	1,45	менш 1,45 і менш 1,4 і менш
Тема: Спеціальна витривалість					
Тест № 8					
Біг на 3000 м (хв., с)					
Біг на 2000 м (хв., с).	Ч	12,15	13,20	14,30	15,40
Основна медична група.	Ж	10,39	11,20	12,10	13,00

Підготовча медична група.	Ч	13,20	14,30	15,40	16,50
	Ж	11,20	12,10	13,00	14,20
Спеціальна медична група.	Ч	14,30	15,40	16,50	17,00
	Ж	13,00	14,20	15,40	17,00
Тест № 9					
Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв).	Ч	130	110	90	70
Основна медична група.	Ж	110	90	70	50
Підготовча медична група.	Ч	110	90	70	60
	Ж	90	70	50	40
Спеціальна медична група.	Ч	90	70	60	50
	Ж	70	50	40	30
Тест № 10					
З положення упор-присів прийняти положення упор лежачи (кількість разів за 1 хв).	Ч	40-	30	25	20
	Ж	35	25	20	15
Основна медична група.	Ч	30	25	20	15
Підготовча медична група.	Ж	25	20	15	10
	Ч	30	25	20	15
Спеціальна медична група.	Ж	25	20	15	10
Тема: Швидкість					
Тест № 11					
Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с).	Ч	45	40	35	30
Основна медична група.	Ж	40	35	30	25
Підготовча медична група.	Ч	40	35	30	25
	Ж	35	30	25	20
Спеціальна медична група.	Ч	35	30	25	20
	Ж	30	25	20	15
Тест № 12					
Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с).	Ч	2,0	2,5	3,0	3,5
Основна медична група.	Ж	2,5	3,0	3,5	4,0

Підготовча медична група.	Ч	2,5	3,0	3,5	4,0
	Ж	3,0	3,5	4,0	4,5
Спеціальна медична група.	Ч	3,0	3,5	4,0	4,5
	Ж	3,5	4,0	4,5	5,0
Тест № 13					
Час виконання команд «ліворуч, праворуч, навколо».	Ч	1,5	2,0	2,5	3,0
	Ж	2,0	2,5	3,0	3,5
Основна медична група.	Ч	2,0	2,5	3,0	3,5
Підготовча медична група.	Ж	2,56	3,0	3,5	4,0
	Ч	2,5	3,0	3,5	4,0
Спеціальна медична група.	Ж	3,0	3,5	4,0	4,5
Тест № 14					
Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90 % за 5 с (кількість кроків).	Ч	30	25	20	15
	Ж	25	20	15	10
Основна медична група.	Ч	25	20	15	12
Підготовча медична група.	Ж	20	15	10	7
	Ч	20	15	12	10
Спеціальна медична група.	Ж	15	10	7	6
Тест № 15					
Біг на 100 м (с).	Ч	13,5	14,0	14,6	15,2
Основна медична група.	Ж	15,6	16,4	17,3	17,0
Підготовча медична група.	Ч	14,0	14,6	15,2	15,7
	Ж	16,4	17,0	17,3	17,7
Спеціальна медична група.	Ч	14,6	15,2	15,7	16,2
	Ж	17,0	17,7	19,4	20,1
Тема: Спритність					
Тест № 16					
Попасти м'ячем у ціль з 10-ти спроб (кількість влучень).	Ч	6	5	4	3
Основна медична група.	Ж	5	4	3	2

Підготовча медична група.	Ч	5	4	3	2
	Ж	4	3	2	1
Спеціальна медична група.	Ч	4	3	2	1
	Ж	3	2	1	0
Тест № 17					
Сидячи на підлозі, кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору, сісти та піймати його (с).	Ч	3,5	4,0	4,5	5,0
Основна медична група.	Ж	4,0	4,5	5,0	5,5
Підготовча медична група.	Ч	4,0	4,5	5,0	5,5
	Ж	4,5	5,0	5,5	6,0
Спеціальна медична група.	Ч	4,0	5,0	5,5	6,0
	Ж	5,0	5,5	6,0	6,5
Тест № 18					
Човниковий біг 4×9 м (с).	Ч	9,2	9,7	10,2	10,7
Основна медична група.	Ж	10,5	11,1	11,5	12,0
Підготовча медична група.	Ч	9,7	10,2	10,7	11,2
	Ж	11,1	11,5	12,0	12,5
Спеціальна медична група.	Ч	10,2	10,7	11,2	12,7
	Ж	12,0	12,5	13,0	13,5
Тест № 19					
Попасти м'ячем у баскетбольне кільце з 10 спроб (кількість влучень).	Ч	10	7	6	4
	Ж	7	6	4	3
Основна медична група.	Ч	7	6	4	3
Підготовча медична група.	Ж	6	4	3	2
	Ч	6	4	3	2
Спеціальна медична група.	Ж	4	3	2	1
Тест № 20					
М'яч для тенісу взяти					

лівою рукою, за спиною перекласти в праву. Підняти зігнуту ліву ногу, провести м'яч під коліном, взяти його в ліву руку, підняти праву зігнуту ногу провести м'яч під коліном і, взяти його в праву руку, кинути в обруч, що лежить на підлозі на відстані 10 м (с). Основна медична група. Підготовча медична група Спеціальна медична група.	Ч Ж Ч Ж Ч Ж	3,0 3,5 3,5 4,0 4,0 4,5	3,5 4,0 4,0 4,5 4,5 5,0	4,0 4,5 4,5 5,0 5,0 5,5	4,5 5,0 5,0 5,5 5,5 6,0
Тест № 21 М'яч для тенісу підвести правою рукою під зігнене та підняте праве стегно, підкинути його з під коліна як можна вище над головою, повернутися на 360° і спіймати його. Теж саме виконати лівою рукою під ліве коліно (с). Основна медична група. Підготовча медична група. Спеціальна медична група.	Ч Ж Ч Ж Ч Ж	3,5 4,0 4,0 4,5 4,5 5,0	4,0 4,5 4,5 5,0 5,0 5,5	4,5 5,0 5,0 5,5 5,5 6,0	5,0 5,5 5,5 6,0 6,0 6,5
Тема: Гнучкість					
Тест № 22 Згинання рук за спиною з положення одна рука					

вверху, друга внизу. Вправа виконується в обидві сторони. Реєструвати кращий результат. Основна медична група.	Ч Ж	Долоні тор. одна одної	Пальці тор. один одного	Між пальцями відстань до 3 см	іж пальцями відстань до 5 см
Підготовча медична група.	Ч Ж	Пальці тор. один одного	Між пальцями відстань до 3 см	Між пальцями відстань до 5 см	Між пальцями відстань до 7 см
Спеціальна медична група.	Ч Ж	Між пальцями відстань до 3 см	Між пальцями відстань до 5 см	Між пальцями відстань до 7 см	Між пальцями відстань до 9 см
Тест № 23					
Стоячи на підлозі, нахил тулуба уперед, ноги прямі (см). Основна медична група.	Ч Ж	Дол. лежать на підлозі	Кулаки торк. підлоги	Пальці торк. підлоги	Відстань від підлоги 3 см
Підготовча медична група.	Ч Ж	Кулаки торк. підлоги	Пальці торк. підлоги	Відстань від підлоги 3 см	Відстань від підлоги 5 см
Спеціальна медична група.	Ч Ж	Пальці	Відстань	Відстань	Відстань

		торк.. під- логи	від під- логи 3 см	від під- логи 5 см	від під- логи 7 см
Тест № 24					
Нахил тулуба вперед, стоячи на гімнастичному ослоні (см).	Ч	20	15	0	-5
Основна медична група.	Ж	30	20	0	-5
Підготовча медична гру- па.	Ч	15	10	0	-5
	Ж	20	15	0	-5
Спеціальна медична гру- па.	Ч	10	5	0	-5
	Ж	15	10	0	-5
Тест № 25					
З вихідного положення руки з сантиметровою стрічкою до низу, вико- нується прямими руками круговий рух назад у плечових суглобах. Оці- нюється відстань між кистями (см).	Ч	До 75	До 95	До	Біль- ше
Основна медична група.	Ж			125	120
	Ч	До 95	До	До	Біль- ше
Підготовча медична гру- па.	Ж		120	130	130
Спеціальна медична гру- па.	Ч	До	До	До	Біль- ше
	Ж	120	130	140	140
Тест № 26					
Стоячи спиною до стіни на невеликій відстані (30 см), стопи разом, нахил в сторону, (вимірюється відстань від кінчиків па- льців до підлоги, вправа					

виконується в обидві сторони). Загальний по- казник (см) визначається як сума двох вимірювань поділена на 2.	Ч	біль- ше 27	біль- ше 22	біль- ше 17	мен- ше 17
Основна медична група.	Ж	біль- ше 22	біль- ше 17	біль- ше 14	мен- ше 17
Підготовча медична гру- па.	Ч	біль- ше 17	біль- ше 14	біль- ше 10	мен- ше 10
Спеціальна медична гру- па.	Ж	біль- ше 17	біль- ше 14	біль- ше 10	мен- ше 10

- Тести виконуються індивідуально, залежно від стану здо-
ров'я.