

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Ковельський промислово-економічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ВСП «Ковельський
промислово-економічний
фаховий коледж ЛНТУ»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Методичні вказівки до практичних занять у спеціально-медичній групі

*для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший
бакалавр
денної форми здобуття освіти*



Ковель 2025

УДК 796 (07)
Ф – 53

До друку _____ Надія КОВАЛЬЧУК. Перший проректор. Голова
Навчально-методичної ради ЛНТУ

Затверджено Навчально-методичною радою ЛНТУ,
протокол № _____ від « ____ » _____ 2025 року

Затверджено до видання методичною радою ВСП «КПЕФК ЛНТУ»
протокол № _____ від « ____ » _____ 2025 року

Голова методичної ради ВСП «КПЕФК ЛНТУ» _____ Ігор ІЛЮШИК

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії з циклової комісії природничо-
математичних освітніх компонентів ВСП «КПЕФК ЛНТУ»,

протокол № 5 від « 05 » лютого 2025 року

Голова циклової комісії _____ Жанна КРИВОШ

Електронна копія друкованого видання передана до книжкового фонду бібліотеки
ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

Завідувачка бібліотеки _____ Неля ТЕЛЮЧИК
(підпис)

Укладачі: _____ Світлана ЮЩУК, викладач вищої категорії, викладач-
методист ВСП «КПЕФК ЛНТУ»
_____ Руслан ЮЩУК, викладач вищої категорії, викладач-методист
ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

Рецензент: _____ Віктор ХОМИЧ, канд.наук з фізичного виховання і спорту
(підпис) Волинського національного університету ім. Лесі Українки

Відповідальний за випуск: _____ Леся ПРОКОПЧУК, методист ВСП
«КПЕФК ЛНТУ» (підпис)

Фізична культура [Текст]: методичні вказівки до практичних занять у
спеціально-медичній групі для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий
молодший бакалавр денної форми здобуття освіти/уклад. Світлана Ющук, Руслан
Ющук. – Ковель: ВСП «КПЕФК ЛНТУ», 2025. – 54с.

Видання містить методичні вказівки до практичних занять у спеціально-
медичній групі. Вони направлені на формування у здобувачів аналітичних навичок
та поглиблення знань, розвиток професійної компетенції, подаються комплекси
вправ при різних захворюваннях, запропоновано тестові завдання для перевірки
теоретичних знань. Призначене для здобувачів освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей денної форми здобуття освіти.

Зміст

1. Вступ.....	с.4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	с.5
3. Особливості організації занять спеціально-медичної групи.....	с.6
4. Програма навчальної дисципліни.....	с.10
5. Використання засобів фізичної культури при різних захворюваннях	с.19
6. Комплекси ЗРВ для студентів СМГ	с.27
7. Цікаві ідеї для занять у спеціально-медичній групі.....	с.36
8. Контроль знань для студентів спеціально-медичної групи.....	с.43
9. Висновки.....	с.49
10. Використана література.....	с.50

ВСТУП

Спеціально-медична група (СМГ) – це категорія здобувачів освіти, які мають **хронічні захворювання, тимчасові або стійкі порушення здоров'я** і потребують адаптованих фізичних навантажень. Такі заняття спрямовані на підтримку фізичного стану, профілактику ускладнень і покращення загального самопочуття.

Несприятлива економічна й екологічна обстановка, нераціональна організація навчання, харчування, відпочинку, обмежені можливості для занять фізичною культурою й спортом, низька рухова активність привели до погіршення стану здоров'я дітей і підлітків у країні. Тільки при систематичному й науково обґрунтованому лікарсько-педагогічному контролі фізичне виховання буде ефективним засобом збереження й зміцнення здоров'я підлітків, поліпшення їх фізичного розвитку.

Робота з студентами, скерованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), займає одне з важливих місць у реалізації завдань фізичної культури. Цей контингент вимагає уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичної культури й охорони здоров'я у зв'язку з тим, що відсоток захворюваності молодого покоління залишається високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання. Тільки систематичні й науково обґрунтовані заняття фізичною культурою будуть ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я студентів, поліпшення їх фізичного розвитку. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а не рідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення і кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, могутнім джерелом підвищення загальної і розумової працездатності.

Фізична активність – це доступний спосіб збереження здоров'я, навіть для тих, хто має обмеження!

Регулярні заняття допомагають уникнути ускладнень і сприяють активному способу життя навіть за умов обмежень у фізичній активності.

Фізична культура – для всіх! Головне – знайти свій рівень активності та підтримувати здоров'я без перевантажень!

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України та положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у навчальних закладах фахової передвищої освіти, фізичне виховання у студентів спеціальних медичних груп - спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я.

До спеціальної медичної групи відносяться студенти з відхиленнями у стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичного навантаження, ці студенти навчаються за окремою програмою.

Навчальна програма «Фізична культура» для спеціальної медичної групи базується на програмі «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженій Міністерством освіти і науки України (лист №1/11-6611 від 23.12.2004р.).

Основною метою предмета є заняття фізичними вправами з метою підвищення функціональних можливостей організму і поліпшення фізичної підготовленості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, на фоні дотримання гігієнічних норм щодо сталого ритму життя і раціонального харчування є важливою умовою їхнього загального оздоровлення і передумовою переведення до підготовчої медичної групи.

Програма з фізичної культури для студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, створена на підставі існуючих програм для основної медичної групи з певними змінами і доповненнями, що впливають з особливостей стану та функціональних можливостей організму студентів цієї категорії.

До спеціальної медичної групи відносяться студенти зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, ці студенти навчаються за окремою програмою.

Заняття у спеціально-медичній групі (СМГ) спрямовані на підтримку та покращення здоров'я студентів, які мають тимчасові або хронічні порушення здоров'я. Вони допомагають адаптувати фізичну активність до індивідуальних можливостей кожного студента, зберегти працездатність і підвищити якість життя.

Основні завдання занять фізичною культурою з студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи:

Оздоровчі завдання

Покращення роботи серцево-судинної та дихальної системи.

Зміцнення опорно-рухового апарату (укріплення м'язів, профілактика порушень постави).

Підвищення рівня витривалості, координації та рухливості суглобів.
Зменшення ризику загострень хронічних захворювань.

Корекційні завдання

Попередження ускладнень при серцевих, дихальних, неврологічних, ендокринних та інших порушеннях.

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості.

Коригування рухових функцій (якщо є обмеження).

Психологічні завдання

Підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.

Формування позитивного ставлення до фізичної активності.

Зниження рівня тривожності, стресу, депресивних станів.

Освітні завдання

Навчання методам самоконтролю фізичного стану.

Розвиток навичок самостійних фізичних вправ для підтримки здоров'я.

Підвищення рівня знань про фізичну активність і здоровий спосіб життя.

Заняття у спеціально-медичній групі спрямовані не на досягнення спортивних результатів, а на підтримку здоров'я, корекцію фізичних можливостей і формування позитивного ставлення до рухової активності.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНО-МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

1. Індивідуальний підхід. Навантаження підбирається відповідно до медичних показників (рекомендації лікаря). Вправи повинні бути безпечними і не викликати дискомфорту.

2. Доступні та щадні вправи. Використовуються повільні, плавні рухи, без різких навантажень. Уникаються інтенсивні аеробні тренування, стрибки, важкі силові вправи.

3. Контроль за самопочуттям. Під час занять необхідно стежити за пульсом, диханням і загальним станом. При появі втоми або болю необхідно зменшити навантаження або зробити перерву.

Формування спеціальних медичних груп

Формування спеціальних медичних груп займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку. Першим критерієм розподілу студентів у спеціальну медичну групу є результати їх медичного обстеження, яке проводиться на кожному курсі на початку навчального року. Після проходження обстеження лікар визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в основну або медичну групу.

Чисельний склад кожної навчальної групи в цьому відділенні повинен складати 12-15 чоловік. Заняття проводяться двічі на тиждень тривалістю 45 хв. Здобувачі освіти займаються за спеціальною програмою, виконують

навчальні завдання відповідно до своїх можливостей. Програма курсу містить теорію та практичний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю та методиці фізичного виховання з урахуванням відхилень у стані здоров'я. Для кожної нозологічної групи підбираються комплекси спеціальних фізичних вправ та рухливі ігри, які сприяють покращенню стану здоров'я здобувачів освіти. Заняття для спеціальної медичної групи проводяться в спортивній залі або спортивному майданчику.

Студенти спеціальної медичної групи займаються окремо від студентів основної групи. У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навиками та уміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичних навантажень.

Методичне забезпечення

Навчально-методична документація з дисципліни «Фізична культура» для студентів віднесених до спеціально-медичної групи:

- ✓ тематичний план;
- ✓ програма навчальної дисципліни;
- ✓ робоча програма навчальної дисципліни;
- ✓ конспект лекцій для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання;
- ✓ конспект практичних занять для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання;
- ✓ методичні вказівки до виконання практичної роботи для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання;
- ✓ навчальна література з дисципліни «Фізична культура» для студентів віднесених до спеціально-медичної групи;
- ✓ методичні посібники для викладача з дисципліни «Фізична культура» для студентів віднесених до спеціально-медичної групи.

Фізичне виховання студентів спеціально медичної групи включає: кожен студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття спеціально медичній групі. (теоретичні і практичні) в дні і години, передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги і норми і удосконалювати спортивну майстерність;
- виконувати вправи і нормативи, здавати модульний контроль по фізичному вихованню у встановлені терміни;
- регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача;
- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою;

- мати акуратний спортивний костюм і спортивне взуття, що відповідають виду занять.
- володіти елементами самоконтролю за станом власного здоров'я під час самостійних занять.

Методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Фізична культура» застосовуються такі методи навчання:

За типом пізнавальної діяльності:

- ✓ пояснювально-ілюстративний;
- ✓ репродуктивний;
- ✓ логіки пізнання.

За основними етапами процесу:

- ✓ формування знань;
- ✓ формування умінь і навичок;
- ✓ застосування знань;
- ✓ узагальнення;
- ✓ закріплення;
- ✓ перевірка.

За системним підходом:

- ✓ стимулювання та мотивація;
- ✓ контроль та самоконтроль.

За джерелами знань:

- ✓ словесні – розповідь, пояснення, лекція;
- ✓ наочні – демонстрація, ілюстрація, виконання фізичних вправ (почергово, в цілому);
- ✓ методичні прийоми вправлення (виправлення помилок, імітація рухів);
- ✓ підвідні вправи;
- ✓ ігровий та змагальний метод.

За рівнем самостійної розумової діяльності:

- ✓ проблемний;
- ✓ частково-пошуковий;
- ✓ дослідницький.

Індивідуальні завдання

Участь у заходах фізкультурно – оздоровчої спрямованості в режимі навчального закладу (позакласній фізкультурно – масовій роботі (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів спеціальної медичної групи

Оцінки виставляються за:

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;

- лікувально—оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички та вміння за темами навчального матеріалу, прийоми самоконтролю.

3. Техніку виконання загально—навчального матеріалу (за сприятливих умов для студентів у відповідності до лікарняних показань).

Вимоги до студентів відповідно рівнів навчальних досягнень:

I рівень – початковий (студент має уявлення про значення лікувально – оздоровчих заходів і комплексів);

II рівень - середній (студент виконує дві вимоги, володіє знаннями лікувально-оздоровчої спрямованості);

III рівень – достатній (студент виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (студент виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

Викладач оцінює знання і вміння студентів не за кількісними, а за якісними показниками, тобто оцінку виставляє в журнал спец. мед. групи і класний журнал за засвоєння теоретичних знань і вміння виконувати вивчені протягом семестру вправи і рухи.

Підсумкову оцінку за тему, виставляють у вигляді заліку – «зараховано», «не зараховано», для чого враховують відвідування студентом занять фізичної культури і занять у спеціальній медичній групі, пропуски дозволені лише з поважних причин та за станом здоров'я, якість знань студентом теоретичного матеріалу і практичних умінь і навичок.

Студенти спеціально медичної групи не відвідують занять основної медичної групи.

Основні етапи заняття:

Заняття у спецгрупі зазвичай поділяється на кілька основних частин, які допомагають ефективно організувати навчальний процес і забезпечити максимальне засвоєння матеріалу.

1. Організаційна частина (до 3 хвилин)

Перевірка присутності.

Оголошення теми, мети та завдань заняття.

Мотивація студентів (зв'язок із практичною діяльністю, актуальність теми).

Повторення раніше вивченого матеріалу (коротке опитування, обговорення, тестування).

2. Теоретична частина (до 5 хвилин)

Виклад основних теоретичних положень.

Демонстрація прикладів, схем, презентацій.

Обговорення ключових понять, пояснення складних моментів.

3. Практична частина (25-30 хвилин)

Виконання індивідуальних або групових завдань.

Аналіз кейсів, робота над реальними або змодельованими ситуаціями.

Використання інтерактивних методів (дискусії, рольові ігри, моделювання).

Спостереження викладача за ходом виконання завдань, надання рекомендацій.

4. Контроль та оцінювання (до 5 хвилин)

Аналіз результатів виконаних завдань.

Обговорення труднощів, розбір помилок.

Самооцінювання або взаємооцінювання.

Підсумковий контроль знань (тестування, усне опитування, практична перевірка навичок).

5. Рефлексія та підсумки заняття (до 3 хвилин)

Обговорення вражень студентів, що було зрозумілим і корисним, а що потребує додаткового пояснення.

Висновки викладача щодо активності, результативності заняття.

Рекомендації щодо самостійної підготовки.

Оголошення домашнього завдання (за потреби).

Таке структурування заняття допомагає системно організувати навчальний процес, забезпечити активну взаємодію між викладачем і студентами та досягти максимальної ефективності засвоєння матеріалу.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розділ 1. Гімнастика та лікувальна гімнастика.

Розділ 2. Легка атлетика.

Розділ 3. Загальна фізична підготовка.

Розділ 4. Спортивні ігри.

Розділ 5. Оздоровчий біг та дихальна гімнастика.

Розділ 6. Туризм.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Зміст навчального матеріалу з урахуванням показань стану здоров'я студентів та індивідуальних дозувань	Державні вимоги до рівня підготовки студентів спеціальної медичної групи з урахуванням індивідуальних лікарняних показань
Теоретична підготовка Вплив занять фізичними вправами на основні функції і системи організму. Особиста гігієна юнаків та дівчат. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Правила санітарії та гігієни під час занять фізичними вправами. Засоби попередження інфекційних захворювань. Правила вимірювання артеріального	Студент: дотримується вимог особистої гігієни та правил техніки безпеки під час виконання домашніх завдань по корегуванні стану здоров'я; характеризує оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій; володіє знаннями по попередженню інфекційних хвороб; володіє правилами вимірювання

тиску, пульсу та значення його для самоконтролю за станом здоров'я. Ведення щоденника самоконтролю. Правила з техніки безпеки під час занять в спортивному залі, спортивному майданчику.	артеріального тиску, пульсу (ЧСС); ведення щоденника самоконтролю; дотримується правил: санітарії та гігієни під час занять фізичними вправами, техніки безпеки на заняттях спеціальної медичної групи.
Гімнастика та лікувальна гімнастика Теоретична підготовка Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій. Теоретичні знання лікувальної гімнастики. Організація та проведення самостійних занять з лікувальної гімнастики. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою. Фізична підготовка Вправи загальнорозвивальної спрямованості без предметів та з предметами; похідний і стройовий крок; повороти в русі та на місці; вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на координацію рухів з використанням елементів ритмопластики, окремі елементи акробатичних вправ, вправи з рівноваги. Комплекси вправ для лікувальної гімнастики (індивідуально до різних типів захворювань)	Студент: дотримується вимог оздоровчої системи та правил техніки безпеки під час занять з гімнастики. виконує: вправи загальнорозвивальної спрямованості без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, гантелі, набивні м'ячі до 2кг); похідний і стройовий крок; повороти в русі та на місці; вправи для корекції постави та плоскостопості, вправи на координацію рухів з використанням елементів ритмопластики; окремі елементи акробатичних вправ, вправи з рівноваги. складає та виконує: комплекс вправ для лікувальної гімнастики (індивідуально до різних типів захворювань); вимоги до студентів: 1. Знати теоретичні відомості з гімнастики. 2. Уміти виконувати вивчені стройові прийоми, окремі елементи акробатичні вправи, вправи з рівноваги. 3. Уміти виконувати комплекс вправ

	для лікувальної гімнастики (індивідуально до різних типів захворювань); дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастикою
Спортивні ігри Теоретична підготовка Частота серцевих скорочень як об'єктивний показник контролю за станом самопочуття, дозувань навантажень. Зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання. Баскетбол Теоретична підготовка Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Правила гри у баскетбол. Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; Технічна підготовка Техніка нападу Стійки: стійка захисника; зупинки: зупинка стрибком, кроком; пересування: зупинки кроком та стрибком; повороти; ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та в русі кроком. передачі м'яча: передачі м'яча однією рукою від плеча; передачі м'яча двома	Студент: володіє вмінням дозувати навантаження за показником частоти серцевих скорочень; пояснює значення розминки під час занять спортивними іграми; виконує: загальнорозвивальні вправи в русі та на місці; вправи для формування та корекції постави; називає зовнішні ознаки втоми і перевтоми; визначає засоби запобігання втоми та перевтоми; Студент: пояснює: правила гри з баскетболу; знає основи профілактики травматизму на заняттях спортивними іграми; виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі; загальнорозвивальні вправи на місці та в русі; стійки: стійку захисника; зупинки: зупинку стрибком, кроком; пересування: зупинки кроком та стрибком; повороти; ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та в русі кроком; передачі м'яча: передачі м'яча однією рукою від плеча; передачі

руками від грудей в русі; кидки м'яча: кидки м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок, кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції; Техніка захисту Заволодіння м'ячем: боротьба за м'яч після неточного кидка. Тактична підготовка Групові дії: навчальні ігри у баскетбол з завданнями. Командні дії: навчальна гра з використанням позиційного нападу та зонного захисту.	м'яча двома руками від грудей в русі; кидки м'яча: кидки м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок; кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції; заволодіння м'ячем: боротьбу за м'яч після неточного кидка; бере участь у навчальних іграх з використанням позиційного нападу та зонного захисту; вимоги до студентів: 1. Знати теоретичні відомості з баскетболу. 2. Уміти вести м'яч на місці і в русі (візуальна оцінка), ловити і передавати м'яч двома та однією руками від грудей (за 20 с). 3. Уміти кидати м'яч у корзину однією рукою зверху після ведення і подвійного кроку, штрафні кидки (з 10 разів) 4. Уміти використовувати вивчений матеріал під час навчальної гри. дотримується правил техніки безпеки під час занять баскетболом.
Волейбол Теоретична підготовка Правила гри у волейбол. Правила техніки безпеки на заняттях волейболом. Фізична підготовка Різновиди ходьби, бігу; вправи для зміцнення фаланги пальців, кисті руки; вправи для формування та корекції постави; пробігання відрізків зі зміною швидкості; стрибки з місця (індивідуально та обмежено) з поворотами; згинання рук в упорі лежачи та підтягування в висі лежачи; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в	Студент: пояснює: правила гри з волейболу; знає: правила техніки безпеки на заняттях волейболом; виконує: різновиди ходьби, бігу; вправи для зміцнення фаланги пальців, кисті руки; вправи для формування та корекції постави; переміщення по майданчику; стрибки з місця (індивідуально та обмежено) з поворотами на 90 – 180 градусів; згинання рук в упорі лежачи та підтягування в висі лежачи; кидки і

парах. Загальнорозвивальні вправи; вправи на формування координації рухів; біг за зоровими та слуховими сигналами зі зміною напрямку та швидкості; згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни; стискання пальцями тенісного м'яча. Технічна підготовка Техніка нападу Переміщення: переміщення по майданчику; Пересування та стійки: пересування по майданчику у стійці волейболіста; прийом і передача м'яча: прийом і передача двома руками зверху; прийом і передача м'яча двома руками знизу; прийом м'яча що відскочив від сітки; передачі та подачі: передачі двома руками зверху і знизу; нижня та верхня пряма подачі; нападаючий удар та блокування: імітація прямого нападаючого удару та одиночного блокування; Тактична підготовка Групові дії: навчальні ігри з завданнями.	ловіння набивного м'яча (1кг) в парах; виконує: загальнорозвивальні вправи; вправи на формування координації рухів; біг на 5, 10, 15м. (індивідуально та обмежено) за зоровими та слуховими сигналами зі зміною напрямку та швидкості; згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45 – 50 градусів до неї; стискання пальцями тенісного м'яча; переміщення: по майданчику; пересування та стійки: пересування по майданчику у стійці волейболіста; прийом і передача м'яча: прийом і передачу двома руками зверху; прийом і передачу м'яча двома руками знизу; прийом м'яча що відскочив від сітки; передачі та подачі: передачі двома руками зверху і знизу; нижня та верхня пряма подачі; нападаючий удар та блокування: імітацію прямого нападаючого удару та одиночного блокування; бере участь у навчальних іграх з завданнями; вимоги до студентів: 1. Знати теоретичні відомості з волейболу. 2. Виконувати нижню пряму подачу. 3. Виконувати верхню і нижню передачу мяча над собою. 4. Уміти використовувати вивчений матеріал під час навчальної гри. дотримується правил техніки безпеки під час занять волейболом .
--	--

Туризм Теоретична підготовка Туризм як складова здорового способу життя. Техніка безпеки під час занять туризмом. Теоретична підготовка Топографічні та спортивні карти Технічна підготовка орієнтування на місцевості; техніка подолання природних перешкод; Теоретично-практична підготовка Встановлення намету Укладка рюкзака Розпалювання багаття Спорядження туриста Попередження травматизму у походах та надання першої медичної допомоги	Студент: характеризує складову здорового способу життя, техніку безпеки під час занять туризмом. Характеризує та виконує: відмінності топографічних та спортивних карт, умовні знаки топографічних та спортивних карт. володіє основами топографії. характеризує: поняття масштаб, азимут, перетин рельєфу. визначає: відстань та крутизну схилу, азимут на заданий орієнтир виконує: вправи на розвиток пам'яті та уваги, проходження дистанцій з елементами орієнтування на місцевості; володіє технікою зв'язування мотузок однакового діаметру (вузли: прямий, ткацький), допоміжні вузли (схоплюючий, контрольний) володіє: вибір місцевості та встановлення намету, володіє: технікою укладання рюкзака. Характеризує та володіє : типи вогнищ, вибір місця та розведення багаття. характеризує: особисте та групове спорядження. Характеризує травми та ушкодження: опіки, укуси, різні види кровотеч та травм, харчові отруєння. володіє: знаннями та практичними навиками по попередженню травматизму та надання першої медичної допомоги у походах. бере участь у змаганнях з подолання смуги перешкод та спортивного орієнтування. вимоги до студентів:
--	---

	1. Знати теоретичні відомості з туризму. 2. Виконувати розгортання намету, розпалювання багаття, укомплектування рюкзака. 3. Приймати участь у змаганнях з спортивного орієнтування та подолання смуги перешкод. дотримується правил техніки безпеки під час занять туризмом.
Легка атлетика Теоретична підготовка Профілактика травматизму під час самостійних занять лікувальною або загальною фізичною культурою. Фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі; різновиди ходьби, бігу та стрибків. Технічна підготовка Біг: старт та фініш в бігу на короткі дистанції; естафетний біг з етапами 30м; біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискореною ходьбою до 1000м; стрибки: стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”; метання: метання малого м’яча (150г) на дальність у коридорі 10м.	Студент: визначає: засоби профілактики травматизму під час самостійних занять лікувальною або загальною фізичною культурою; виконує: загальнорозвивальні вправи на місці, в русі; різновиди ходьби, бігу та стрибків; біг: старт та фініш в бігу на 60м; естафетний біг з етапами 30м; біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискореною ходьбою до 1000м хлопці та 800м дівчата; знає техніку стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” виконує: метання: метання малого м’яча (150г) на дальність у коридорі 10м. вимоги до студентів: 1. Знати теоретичні відомості з легкої атлетики. 2. Знає техніку стрибка в довжину з розбігу різними способами. 3. Виконує біг на короткі та середні дистанції дистанції (без урахування часу); метання малого м’яча. 4. Знає техніку виконання естафетного бігу. дотримується правил техніки безпеки під час занять л. атлетикою.

Оздоровчий біг та дихальна гімнастика Теоретична підготовка Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій. Теоретичні знання дихальної гімнастики. Організація та проведення самостійних занять з дихальної гімнастики. Правила техніки безпеки під час занять дихальною гімнастикою. Фізична підготовка Вправи загальнорозвивальної спрямованості без предметів та з предметами; оздоровчи біг (оздоровча ходьба): - чотирьохтижневий - шеститижневий - семитижневий - десятитижневий. Комплекси вправ дихальної гімнастики (з предметами та без предметів)	Студент: дотримується вимог оздоровчої системи та правил техніки безпеки під час занять з дихальної гімнастики та оздоровчого бігу. виконує: вправи загальнорозвивальної спрямованості без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, гантелі, набивні м'ячі до 2кг); виконує: оздоровчи біг (індивідуально та обмежено), (оздоровча ходьба): - чотирьохтижневий - шеститижневий - семитижневий - десятитижневий. складає та виконує: комплекси вправ дихальної гімнастики (з предметами та без предметів); вимоги до студентів: 1. Знати теоретичні відомості з оздоровчого бігу та дихальної гімнастики. 2. Виконує комплекс вправ дихальної гімнастики. 3. Визначає стан фізичної підготовки за тестом Купера – біг 12 хв. (індивідуально та обмежено). дотримується правил техніки безпеки під час занять дихальною гімнастикою та оздоровчим бігом.
Загальна фізична підготовка Теоретична підготовка Профілактика травматизму під час занять фізичною культурою; загальне поняття про фізичний стан та розвиток людини ; характеристика фізичних якостей; Правила техніки безпеки під час занять загальної фізичної підготовки.	Студент: дотримується вимог оздоровчої системи та правил техніки безпеки під час занять з загальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, для корекції постави, на гімнастичній стінці; Впраи для розвику фізичних якостей: - витривалість - сила - спритність - швидкість - гнучкість	виконує загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, для корекції постави, на гімнастичній стінці; виконує - ходьба звичайна, прискорена, помірний біг; - вправи на тренажерах з помірною вагою; - вправи зі складною координацією рухів, на точність та увагу; - виконання складних по координації рухів вправ зі зміною швидкості, темпу та напрямків руху; - прави на підвищення еластичності та м'язових сухожиль із збільшенням амплітуди рухів та навантаженням вимоги до студентів: 1. Знати теоретичні відомості з загальної фізичної підготовки. 2. Виконує: - згинання та розгинання рук в упорі лежачи; - піднімання тулуба в сід з положення лежачи; - стрибок в довжину з місця; - човниковий біг 4х9; - вправи на гнучкість; - присідання; - підтягування. дотримується правил техніки безпеки під час занять загальної фізичної підготовки.
--	---

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи.

Мета - активізувати мобілізацію фізичних можливостей (комплекс антропологічних, адаптаційних та психофізичних властивостей, що свідчать про резерви функціональних систем організму та визначити перспективні межі фізичних здібностей) студентів для оптимальної адаптації до умов зовнішнього середовища.

Орієнтовні завдання для проведення занять:

- 1) розвиток рухових якостей (силової витривалості, аеробної витривалості, гнучкості); нормалізація роботи серця;
- 2) підвищення загальної працездатності.

Методи: 1) дистанційний метод;

2) колове тренування;

3) перемінний метод;

4) повторний метод.

Засоби: 1) вправи у розслаблені;

2) корегуючі вправи;

3) гімнастика (з предметами, без предметів);

4) ходьба; біг;

5) комплекс ЛФК.

Особливості виконання фізичного навантаження при захворюванні серцево-судинної системи

1. Правильне, повноцінне дихання при виконанні фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. Поступове покращення реакції пульсу на фізичне навантаження дає підставу до поступового збільшення навантаження.

2. Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров'яного тиску. В підготовчій частині під час виконання вправ не повинно перевищувати 120-130 ударів за хвилину. Кров'яний тиск повинен змінюватись наступним чином: систолічний збільшується, а діастолічний - знижується, або залишається на попередньому рівні. Кров'яний тиск слід вимірювати безпосередньо зразу після навантаження на першій хвилині відновлювального періоду.

3. Загально-розвивальні вправи в підготовчій частині проводяться в темпі глибокого ритмічного дихання. Лише по мірі адаптації серцево-судинної системи слід поступово збільшувати темп рухів та виконувати більш складні по координації вправи.

4. В підготовчій частині не слід давати силові вправи, які супроводжуються затримкою дихання. В основній частині вправи також слід застосовувати з великою обережністю. Напруження повинно бути помірним, короткочасним, не супроводжуватись венозним застоєм крові, (почервоніння

шкіри та обличчя), проявами головного болю, запамороченням або порушенням координації рухів, а також появою болю в ділянці серця.

Для студентів з гіпертонічною хворобою силова напруга, а також вправи з положенням тіла вниз головою (стійки на голові і руках, перекиди, різкі нахили тулуба) повинні бути повністю виключені.

5. Слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), в яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що веде до нормальної роботи серця і навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням.

6. Швидкісні фізичні вправи, які швидко викликають велику ЧСС, слід включати поступово після того, як буде відмічено покращення кровообігу. Швидкість, тривалість виконання швидкісних навантажень повинні бути суворо індивідуальними.

Комплекс вправ із серцево-судинною патологією

1. В. п. основна стійка.

1-2- Піднімання рук вперед з розведенням у сторони — вдих, при опусканні — видих, 3-4 рази.

3. Кругові рухи рук вперед, вверх, у сторони. При підніманні — вдих, при опусканні рук у вихідне положення — видих, 3-4 рази.

4. Присідання з упором па спинку стільця. При присіданні — вдих, при випрямленні — видих, 3-4 рази. Глибоке дихання з положенням рук - ліва на грудях, права на животі. 4-5 разів.

5. Розведення рук у сторони — вдих, при опусканні — видих. 3-4 рази.

6. Нахил тулуба вправо, ковзання долонею правої руки по нозі вниз, а лівої — по тулубу вверх — вдих. Повернення у вихідне положення — видих, 4 рази в кожному сторону (поперемінно).

7. Почергове згинання ноги, не відриваючись від підлоги, з перенесенням ваги на зігнуту ногу. 3-4 рази.

8. Піднімання рук через сторони вверх з одночасним підніманням на носки — вдих, при опусканні видих. 3-4 рази.

9. Відставити ногу назад на носок і одночасно розвести руки в сторони — вдих, повернутися у вихідне положення — видих. По черзі правою і лівою ногою. 3-4 рази.

10. Повороти тулуба в сторони – по черзі правою і лівою ногою, 3-4 рази.

11. Ходьба, 1хв. Спокійне дихання.

Фізична культура при захворюваннях органів дихання.

Мета – сприяти нормалізації порушеної дихальної функції та оптимізації загальної працездатності студента. Орієнтовні завдання для проведення занять: нормалізувати рухливість грудної клітки і легень; освоїти варіанти дихальних гімнастик для корекції розладів дихання (гіпервентиляції і

гіпоксії); розвиток рухових якостей (спритності, витривалості, гнучкості); зміцнення дихальної мускулатури.

Методи:

- 1) дистанційний метод;
- 2) повторний метод.

Засоби:

- 1) вправи у рівновазі;
- 2) вправи у розслабленні;
- 3) корегуючі вправи;
- 4) дихальні гімнастики та дихальні вправи з йоги;
- 5) ходьба; біг;
- 7) комплекс ЛФК.

Фізична культура при захворюваннях обміну речовин.

Мета – мобілізувати енергоресурси організму за рахунок оптимізації індивідуальної фізичної активності. Орієнтовні завдання для проведення занять: розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, силової витривалості, гнучкості); оптимізація індивідуальної ваги тіла; покращення функції ЦНС та нейроендокринної регуляції обміну речовин; попередження або зменшення проявів супутніх захворювань; підвищення опірності організму.

Методи:

- 1) дистанційний метод;
- 2) перемінний метод;
- 3) повторний метод.

Засоби:

- 1) вправи на гнучкість;
- 2) вправи зі статичним напруженням м'язів;
- 3) корегуючі вправи;
- 4) гімнастика (з предметами, без предметів);
- 5) біг;
- 6) ходьба;
- 7) комплекс ЛФК.

Фізична культура при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.

Мета – створення бази рухових і психологічних умінь і навичок, які сприяють підвищенню працездатності особистості та її самореалізації у суспільстві. Орієнтовні завдання для проведення занять: - відновлення центру ваги тіла; відновлення м'язового балансу; корекція деформації опорно-рухового апарату (особливо постави); розвиток рухових якостей (спритності, витривалості, гнучкості); патологічних компенсацій; відновлення симетрії тіла; удосконалення відчуття рівноваги; розвантаження суглобів, які зазнають найбільшого навантаження у зв'язку зі зміщенням ваги тіла; збільшення сили і витривалості м'язів

спини, ніг і черевного пресу; підготовка до виконання рухових тестів та залікових нормативів.

Методи:

- 1) дистанційний;
- 2) колове тренування;
- 3) повторний метод.

Засоби: 1) вправи на гнучкість;

- 2) вправи у рівновазі;
- 3) вправи зі статичним напруженням м'язів;
- 4) вправи у розслабленні;
- 5) корегуючі вправи;
- 6) гімнастика (з предметами, без предметів);
- 7) ходьба; біг;
- 8) вправи з системи Пілатес;
- 9) комплекс вправ біля вертикальної площини;
- 10) комплекс вправ із предметами на голові.

Комплекс вправ при сколіозі

1. Ходьба з махами руками, ходьба на носках.
2. В. п. — основна стійка,
 - 1 — піднімання прямих рук: вгору — вдих.
 - 2 — опускання — видих. Повторити 3—4 рази. Темп повільний.
3. В. п. — стоячи, руки на поясі.
 - 1 — зігнути ногу і привести до живота.
 - 2 — повернутись у в. п. Повторити 3—4 рази кожною ногою
4. В. п. — стоячи, палка в опущених руках.
 - 1 — підняти палку вгору — вдих.
 - 2 — опустити палку — видих. Повторити 4—5 разів.
5. В. п. — стоячи, палка на лопатках.
 - 1 — нахилити тулуб вперед із прямою спиною — видих.
 - 2 — повернутись у в. п. — вдих. Повторити 4—5 разів.
6. В. п. — стоячи, палка в опущених руках.
 - 1 - присідати з витягуванням палки вперед.
 - 2 — повернутись у в. п. (спина пряма). Повторити 4—5 разів. Дихання довільне.
7. В. п. — стоячи, руки перед грудьми.
 - 1 — розвести руки в сторони долонями вгору — вдих.
 - 2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.
8. В. п. — стоячи обличчям до гімнастичної стінки, взявшись руками за рейку на рівні пліч (рука, яка відповідає випуклій стороні викривлення, на одну поперечину нижче іншої руки). Глибоке присідання і повернення у вихідне положення. Повторити 3—5 разів.
9. В. п. — стоячи, руки на поясі, на голові м'яч (на ватно-марлевій підставці). Напівприсідання з витягуванням рук у сторони. Повторити 4—5 разів.

10. В. п. — стоячи, руки в сторони, на голові — волейбольний м'яч. Ходьба на носках.

11. Стоячи в колі і взявшись за руки. Піднімання рук нагору з одночасним підніманням на носки. Повторити 4—5 разів. При підніманні рук — вдих; при опусканні — видих.

12. Стоячи в колі, взявшись за руки. Напівприсідання з прямою спиною. Повторити 3—4 рази.

13. В. п. — стоячи, руки до плечей.

1 — підняти руки вгору — вдих.

2 — повернутись у в. п. — видих. Повторити 3—4 рази.

Комплекс вправ гігієнічної гімнастики при кіфозі

1. В. п. — стоячи, в руках гімнастична палиця, закинута за лопатки. Почергові випади вперед ногою.

2. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, руки — на поясі. Повільні нахили тулуба вперед, при цьому пальцями опущених рук намагатися дотягнутися до підлоги (на видиху), ноги прямі.

3. В. п. — стоячи на одній нозі перед сидінням стільця, покласти на сидіння другу ногу. Нахилити тулуб вперед, торкнутися пальцями витягнутих рук носка стопи. Таке саме зробити другою ногою.

4. В. п. — стоячи на підлозі, прямі ноги розведені в боки. Нахилити тулуб вперед, почергово торкаючись пальцями витягнутих рук пальців стопи.

5. В. п. - сидячи на підлозі, витягнути ноги разом. Нахилити тулуб вперед, почергово торкатися пальцями рук пальців стопи.

6. В. п. — стоячи на колінах, руки з'єднані в замок за головою. Повільно відхилити тулуб назад і вернутися у вихідне положення.

7. В. п. - стоячи на колінах, руки — на поясі. Почергово відводити витягнуті ноги в боки.

9. В. п. — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Поперемінне підняття витягнутої ноги догори.

10. В. п. — лежати на животі, руки перед грудьми. Робити руками .плавальні рухи, відводячи їх в боки і підіймаючи тулуб.

11. В. п. — стоячи рачки. Опустити голову донизу і вигнути спину догори, потім голову підняти, а спину прогнута ("песик", "кішка").

12. В. п. — лежачи на спині, можна робити "велосипед", "ножиці» Повторення кожної вправи повинно бути не більше 8— 15 разів.

Комплекс вправ при поперековому лордозі

1. В. п. — основна стійка.

1-2 — руки вгору — вдих.

3-4 - нахил уперед, захопити руками гомілки — видих.

2. В. п. — лежачи на спині, підняти ноги до прямого кута.

1-2-3-4 — імітація їзди на велосипеді.

3. В. п. — лежачи на спині.
1 — підняти вгору руки — вдих.
2-3 — зігнути праву ногу в колінному суглобі, обхопити коліно руками і пригорнути до грудей, головою торкнутися коліна — видих.
4 - в. п. 5-7 те ж саме лівою ногою.
4. В. п. — лежачи на спині. 1 — підняти руки вгору — вдих. 2-3 — зігнути обидві ноги, обхопити руками коліна — видих. 4 — в. п.
5. В. п. — лежачи на спині.
1 — підняти руки вгору — вдих.
2-3 — зігнути обидві ноги, обхопити руками гомілки і покачатися на спині
6. В.п. – сидючи, прямі ноги в колінах, розставлені в сторони.
1 – руки в сторони – вдих.
2 – 3 – 4 – нахил вперед, дістати руками носки – видих.
7. В. п. — стоячи на колінах, руки спереду.
1 — сісти праворуч.
2 — в. п.
3 — сісти ліворуч.
4 — в. п.
8. В. п. — стоячи на першій рейці гімнастичної стінки, руки на висоті пліч.
1-2-3 — перехоплювання рук вгору і вниз.
9. В. п. — лежачи на похилій площині. Зігнути обидві ноги в колінних суглобах
10. Ходьба з мішечком (з піском) на голові.

Комплекс вправ при деформації грудної клітини
(випинання грудини вперед)

1. В. п. — лежачи на спині.
1 — вдих через ніс.
2 - видих з натисканням на грудину за допомогою методиста.
2. В. п. — лежачи на спині.
1 — руки в сторони — вдих.
2 — видих з натисканням на нижні частини грудної клітини.
3. В. п. — те саме.
1 — вдих.
2 — підняти голову, підборіддя притиснути до грудей — видих.
4. В. п. — те саме.
1 — вдих.
2 — підняти ноги, торкнутись руками носків — видих.
3 — в. п.
5. В. п. — стоячи на колінах.
1 — вдих.
2 - нахил вперед, торкаючись головою підлоги, руки прямі відвести назад — видих.
6. В. п. — стоячи, ноги нарізно, руки нагору.

- 1 — вдих. нахил вперед, руками торкнутися носків — видих.
7. В. п. — лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі.
1 — вдих, випнути живіт. 2 — видих, забрати живіт.

Фізичні вправи для студентів спеціальної медичної групи для корекції плоскостопії

Вправи, різновиди ходьби і бігу

1. Ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи з підтисканням носків, на носках з розведенням п'яток нарізно.
2. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.
3. Ходьба по рейці гімнастичної лави.
4. Ходьба по колоді.
5. Ходьба з високим підніманням стегна (носок відтягнутий).
6. Ходьба з високим підніманням стегна (відтягуючи носок, згинаючи пальці в "кулаки").
7. Ходьба по набивних м'ячах, гімнастичних палицях.
8. Ходьба на четвереньках з різних вихідних положень.
9. Ходьба по жолоподібній лаві.
10. Ходьба з підніманням на носок на кожному кроці.
11. Біг на носках.
12. Біг на носках з високим підніманням стегна.
13. Перекочування гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.

Вправи з вихідного положення стоячи

1. В.п. — основна стійка стопи паралельно, присідання і вставання.
2. В.п. — основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно — присідання.
3. В.п. — стопи паралельно — піднімання на носки.
4. В.п. — основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно — піднімання на носки.
5. В.п. — основна стійка — по чергове піднімання на носки з по черговим відриванням п'яток від підлоги.
6. В.п. — основна стійка, стопи паралельно — перехід у положення стоячи на зовнішніх склепіннях стіп з поверненням у вихідне положення.
7. В.п. — основна стійка, руки на пояс — піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (по чергово лівою, правою).
8. В.п. — руки на пояс — по чергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).
9. В.п. — руки на пояс — перекат з п'яток на носки і навпаки — з носків на п'ятки.
10. В.п. — руки на пояс, носки разом, п'ятки нарізно — пружні піднімання і опускання п'яток (5-8 раз не доторкаючись до підлоги).
11. В.п. — стоячи на рейці гімнастичної стінки, руками взятися за рейку на рівні пояса — присідання і напівприсідання (рейка під серединою стопи).

12. В.п. – основна стійка, палиця під серединою стопи – стояння на гімнастичній палиці.
13. В.п. – стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки – лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, у сторони (рейка під серединою стопи).
14. В.п. – основна стійка – м'яч затиснутий між ступнями, у стрибку перекинути м'яч угору партнерові.
15. В.п. – руки на пояс – по чергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.
16. В.п. – руки на пояс, підняти зігнуту одну ногу, поворот тулуба в бік опорної ноги, те саме в другий бік.
17. В.п. – основна стійка – стояння на гімнастичній палиці (палиця під серединою стопи).
18. В.п. – лазіння по канату за допомогою ніг (канат захоплювати серединою внутрішніх склепінь стоп).

Вправи з вихідного положення сидячи

1. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – згинання і розгинання стоп, колові рухи.
2. В.п. – руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах – розвести коліна, п'ятки разом, пальці стискати в “кулак”.
3. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – серединою стопи лівої ноги проводити вгору і вниз по гомілці правої і навпаки.
4. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі на ширині плечей – приведення стоп усередину і відведення назовні.
5. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – розігнути стопи, стискаючи пальці ніг “у кулак”, напружувати м'язи.
6. В.п. – руки позаду в упорі, захоплювання різних предметів пальцями стоп (олівці, цурки, скакалки та ін.).
7. В.п. – руки позаду в упорі – перекочування стопами палиці вперед і назад.
8. В.п. – руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах – відведення п'яток нарізно, пальці разом.
9. В.п. – руки позаду в упорі (в парах) – відштовхування стопами ніг медицинбола один одному.
10. В.п. – сидячи на підлозі “по-турецькому”, встати з опорою на зовнішній край стопи.
11. В.п. – ноги прямі, руки позаду в упорі, згинаючи ноги, звести підощви стоп разом, підтягнути до себе, випрямити.
12. В.п. – руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між стопами ніг, згинання і розгинання ніг з м'ячем.
13. В.п. – руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між ступнями ніг – зігнути ноги, випрямляючи, підняти вгору і опустити.
14. В.п. – руки позаду в упорі, розвести коліна, стискаючи пальці “в кулак”.

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Без предметів

Комплекс 1

- 1.В.п. - о.с. 1 - ліву назад на носок, руки угору, прогнутися, подивитись на руки ; 2 - в.п.; 3-4 - те саме, але праву назад. 8 разів.
- 2.В.п. - о.с., руки перед грудьми. 1 - поворот наліво, руки в сторони; 2 -в.п.; 3-4 - те саме направо. 8 разів.
- 3.В.п. - ноги нарізко, руки за голову. 1 - нахил вперед, руками доторкнутись до підлоги; 2 - в.п. 8 разів.
- 4.В.п. - о.с., руки вгору. "Млин" - почергові кругові рухи руками вперед. 8-10 разів.
- 3.В.п. - о.с., руки вгорі. 1-2 - руки через сторони вниз, видих; 3-4 - піднятись на носки, руки через сторони вгору, вдих. 3-4 рази.
- 6.В.п. - лежачи на спині. "Велосипед": почергові згинання і розгинання ніг. 8-10 разів. Відпочинок: в.п. - руки на животі. 1-2 - глибокий видих, натискаючи долонями на живіт, вдих. Повторити вправу "Велосипед" 3-4 рази.
- 7.В.п. - те саме. 1 - зігнути ноги в колінах, обійняти їх руками і притиснутись лобом до колін, видих; 2 - в.п., вдих. 6 разів.
- 8.В.п. - сід, руки навхрест на грудях. Лягти на спину, потім сісти. Темп довольний. 4-6 разів.
- 9.В.п. - сід, руки в сторони. 1 - зігнути ноги в колінах, обійняти їх руками і підтягнути до грудей, видих; 2 -в.п. 4-6 разів.
- 10.В.п. - о.с., руки на поясі, нахил вліво, ліву в сторону на носок; 2 -в.п.; 3-4 - те саме вправо; 5 - мах лівою, руки в сторони; 6 - в.п.; 7-8 -те саме правою. 6 разів.

Комплекс 2

- 1.В.п. - о.с. 1 - руки вперед, пальці нарізно; 2 - пальці у кулак; 3 - пальці нарізно; 4 - в.п.4-6 разів
2. Те саме, але руки в сторони. 4-6 разів
3. В.п. - ноги нарізно, руки на пояс.
- 1 - поворот праворуч, руки в сторони;
- 2 - в.п.; 3-4 - те саме в іншу сторону.4-6 разів
4. В.п. - те саме. 1-4 - видих з про-мовленням "ау", лікті звести, голову нахилити; 5-6 - пауза; 7-8 - глибокий вдих, лікті назад.2-3 рази
5. В.п. - о.с. 1 - нахил назад; 2 -в.п.; 3 - нахил вперед; 4 - в.п.
6. В.п. - о.с., руки на пояс. 1 - праву ногу підняти, зігнути у коліні; 2 -в.п.; 3-4 - те саме іншою ногою. 4-6 разів
7. В.п. - ліву руку на груди, праву на живіт, біля підребер'я. 1-4 - глибокий видих (права рука тисне на живіт); 5 -пауза; 6-8 - глибокий вдих.2-3 рази
8. В.п. - о.с., руки на пояс. 1 - піднятись на носки; 2 - напівприсід, спина пряма; 3 - встати на носки; 4 - в.п.6-8 разів.
9. В.п. - те саме. 1-2 - зігнуті у колінах ноги підняти, притиснути до грудей, видих; 3-4 - в.п., вдих.6-8 разів

Комплекс 3

1. В.п. - о.с. 1 - руки вперед; 2 - руки вгору; 3 - руки в сторони; 4 - в.п. 8-10 разів
2. В.п. - о.с. 1 - нахил; 2-3 - випростуватись з поворотом праворуч, руки в сторони; 4 - в.п. 6-8 разів
3. В.п. - о.с. 1-2 - присісти на носках, руками торкнутись п'яток; 3-4 - в.п. 10-12 разів
4. В.п. - о.с. 1-2 - дугами назовні руки вниз з нахилом, оплеск за ногами, видих; 3-4 - дугами назовні руки вгору, оплеск над головою, вдих. 6-8 разів
5. В.п. - стійка ноги нарізно, руки за головою. 1-2 - нахил, лікті і голова вгору-назад; 3-4 - в.п. 6-8 разів
6. В.п. - о.с., руки в сторони. 1 - мах лівою вперед і оплеск під нею; 2 - в.п.; 3-4 - те саме правою. 8-10 разів
7. В.п. - ноги нарізно, руки на пояс. 1 - поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону, дивитись на руку; 2 - в.п.; 3-4 - те саме праворуч. 6-8 разів
8. В.п. - о.с. 1 - руки на пояс; 2 - до плечей; 3 - вгору; 4 - оплеск у долоні; 5 - руки до плечей; 6 - на пояс; 7 - оплеск за спиною; 8 - в.п. 4-6 разів
9. В.п. - о.с. 1-8 - стрибки ноги на-різно-ноги схресно, 8 кроків на місці. 3-4 рази
10. Ходьба на місці з поступовим зменшенням темпу. 1 хв.

У ПАРАХ

1. В.п. - о.с., обличчям один до одного, взявшись за руки. 1-2 - напівнахил вперед, видих; 3-4 - стати на носки, руки через сторони вгору, потягнутись, вдих. 4-6 разів
2. В.п. - те саме. 1-2 - крок праворуч, напіввипад, руки вгору-в сторони; 3-4 - в.п. 4-6 разів
3. В.п. - те саме. 1 - нахил праворуч, руки вниз; 2 — в.п.; 3-4 - те ж саме в іншу сторону. по 6-8 разів
4. В.п. - те саме. 1-4 присідають перші номери; 5-8 - присідають другі номери. по 6-8 разів
5. В.п. - стоячи один до одного спиною, взявшись за руки, ноги на ширині плечей. 1-2 - нахил праворуч; 3-4 - в.п.; 5-8 - в іншу сторону. по 8-10 разів
6. В.п. - те саме, руки вгорі. 1 - перші номери кроком правої вперед напіввипад; 2-3 - два пружних нахили назад; 4 - в.п.; 5-8 - те саме виконують партнери. по 8-10 разів
7. В.п. - те саме. 1 - руки на пояс, мах правою ногою в сторону, видих; 2 - в.п., вдих; 3-4 - те саме лівою. по 8-12 разів
8. В.п. - обличчям один до одного, взявшись за руки. 1-2 - напівнахил вперед, видих; 3 - пауза; 4 - руки вгору, вдих. 3-4 рази
9. В.п. - те саме. 1-3 - три кроки галопу боком по колу; 4 - притоп (2 рази); те саме в іншу сторону; 1-2 - два стрибки на обох ногах; 3-4 - два кроки на місці (2 рази). 4-6 разів
10. Ходьба довільна, разом з дихальними вправами. 1 хв.

З МАЛИМ М'ЯЧЕМ

Комплекс 1

1. В.п. - о.с., м'яч у лівій руці. 1-2 - дугами назовні руки вгору, потягнутись, передати м'яч у праву, вдих; 3-4 - дугами назовні руки вниз, за спиною передати м'яч у ліву, видих. 6-8 разів
2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 - нахил до правої ноги, руки вниз, передати м'яч у праву руку за ногою, видих; 2 - в.п., вдих; 3-4 - те саме до лівої, передаючи м'яч у ліву руку. 8-10 разів
3. В.п. - те саме. 1-2 - тулуб праворуч, вдарити м'ячем у підлогу за правою ногою і піймати м'яч обома руками; 3-4 - повернутись у в.п., м'яч у праву руку; 5-8 - те саме до іншої ноги. 8-10 разів
4. В.п. - стійка ноги нарізно, тримати м'яч обома руками. 1-2 - підкинути м'яч вгору, присісти і упіймати його обома руками, видих; 3-4 - підкинути м'яч і, встаючи, упіймати його, вдих. 10-12 разів
5. В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1 - нахил праворуч, руки за голову, м'яч у праву руку; 2 - в.п., м'яч у правій руці; 3-4 - те саме ліворуч. 8-12 разів
6. Дихальні вправи 2-3 рази
7. В.п. - сід руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 - мах лівою ногою вгору, руки вперед, передати під ногою м'яч у праву руку, видих; 2 - опустити ногу, руки в сторони; 3 - зігнути руки за голову і передати м'яч у ліву руку, вдих; 4 - руки в сторони; 5-8 те саме іншою ногою. по 10-12 разів
8. В.п. - лежачи на спині руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1-2 - зігнути ноги і покласти м'яч на гомілки, видих; 3-4 - випростати ноги і покласти їх на підлогу, руки в сторони, вдих; 5-6 - зігнути ноги і взяти м'яч правою рукою, видих; 7-8 - покласти ноги на підлогу, руки в сторони, м'яч у правій руці, вдих. 6-8 разів
9. В.п. - о.с., руки на пояс, м'яч на підлозі зліва. Стрибки через м'яч з правої на ліву і навпаки з подвійними притопами. 20-30 сек.
10. Ходьба на місці, вдаряючи м'ячем у підлогу по чергово лівою і правою рукою і ловіння обома руками. 1 хв.
11. Дихальні вправи і на розслаблення.

Комплекс 2

1. В.п. - широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1-2 - прогнутись, руки назад - вдих; 3-4 - напівприсід на лівій нозі з нахилом вперед, опустити руки і передати м'яч під коліном у ліву руку - видих; 5-8 - те саме, нахилиючись до правої ноги. 10 разів
2. В.п. - о.с., м'яч у лівій руці. 1 - дугами вперед руки вгору - вдих; 2 - нахил вперед і, опускаючи руки, передати м'яч позаду гомілок у праву руку - видих; 3 - випростуватись, руки вгору; 4 - нахил вперед, м'яч у ліву руку. 12-15 разів
3. В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч у лівій руці. Повертаючи тулуб праворуч, вдарити м'ячем у підлогу за правою п'ятою і упіймати правою рукою. Те саме

в іншу сторону, кидаючи м'яч правою рукою, упіймати після відскоку лівою. Під час кидка - видих, ловінні м'яча - вдих.

4. В.п. - ноги трохи розставлені, м'яч у руках внизу. Підкинути м'яч, присісти, встаючи, упіймати м'яч двома руками. Ускладнений варіант: кидки і ловіння м'яча однією рукою. Дихання рівномірне. 10-12 разів.

5. В.п. - стійка ноги нарізко, руки вгорі, м'яч у лівій руці. 1 - нахил тулуба праворуч, випустити м'яч і упіймати його правою рукою; 2 - в.п.; 3-4 - те саме в іншу сторону. 8-10 разів

6. В.п. - сид, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - мах правою (лівою) ногою, руки вперед і передати під ногою м'яч у ліву руку - видих; 2 - опустити ногу, руки в сторони; 3 - зігнути руки за голову і передати м'яч у праву руку - вдих; 4 - руки в сторони. 10-12 разів

7. В.п. - руки на пояс, м'яч на підлозі збоку. Стрибки боком через м'яч з правої ноги на ліву і у зворотному напрямку з подвійними притопами. 15-20 сек.

8. Ходьба на місці чи з просуванням вперед, вдаряючи м'ячем у підлогу лівою рукою і ловіння його правою і навпаки. 1 хв.

З набивним м'ячем

Комплекс 1

1. В.п. - ноги нарізно, м'яч у лівій руці. 1 - підняти на носки, руки через сторони вгору, передати м'яч над головою у праву руку; 2 - в.п., м'яч у правій руці; 3-4 - те саме, м'яч у ліву руку. 8 разів

2. В.п. - ноги нарізно, руки з м'ячем вперед. 1 - поворот ліворуч, руку з м'ячем в сторону; 2 - в.п., передати м'яч у праву руку; 3-4 - поворот в іншу сторону. 8 разів

3. В.п. - ноги на ширині стопи, руки з м'ячем внизу. 1 - присісти, руки вперед; 2 - в.п. 6-8 разів

4. В.п. - о.с., руки зігнуті, м'яч у лівій руці. 1 - вдарити м'ячем у підлогу; 2 - упіймати обома руками; 3-4 - те саме, але правою рукою. 8 разів

5. В.п. - те саме, але вдарити м'ячем у підлогу, сплеснути у долоні, упіймати м'яч обома руками. 6-8 разів.

6. В.п. - о.с., м'яч у лівій руці. 1-2 - нахил вперед, видих; 3-4 - руки через сторони вгору, вдих, м'яч у праву руку; 5-6 - нахил вперед, видих, м'яч у ліву руку; 7-8 - в.п. 3-5 разів

7. В.п. - руки у сторони, м'яч у лівій руці. 1-2 - передати м'яч перед собою із лівої руки у праву руку; 3-4 - передати м'яч ззаду в ліву руку. 6-8 разів

8. В.п. - сид, м'яч затиснутий стопами. 1-2 - зігнути ноги; 3-4 - випростати ноги. 6-8 разів

9. В.п. - лежачи на спині, м'яч у лівій руці. 1-2 - зігнути ноги у колінах, захопити їх руками, притиснутись головою, передати м'яч у праву руку; 3-4 - в.п., м'яч у правій руці. 6-8 разів

10. В.п. - лежачи на спині, руки на животі, м'яч у руках. 1-2 - видих, втягнути живіт; 3-4 - вдих, округлити живіт. 3-5 разів

11. В.п. - о.с., м'яч у лівій руці. 1-4 - чотири стрибки на двох, руки з м'ячем вперед; 5-8 - чотири кроки на місці. 6-8 разів
12. Дихальні вправи і на розслаблення. 3-5 разів

комплекс 2

1. В.п. - стійка ноги нарізко, м'яч у руках внизу. 1 - напівнахил вперед, видих; 2-3 - піднімаючи м'яч вгору, підняти на носки і потягнутись, вдих; 4 - в.п. 4-6 разів
2. В.п. - о.с., м'яч на підлозі. 1-3 - нахил вперед, не випростовуючись, провести м'яч навколо ніг ліворуч, видих; 4 - в.п., вдих; 5-8 - те саме праворуч.
3. В.п. - те саме. 1-2 - глибокий присід, руки на м'яч, видих; 3-4 - в.п. 8-10 разів
4. В.п. - стійка ноги нарізно, м'яч у руках внизу. 1 - руки з м'ячем вперед; 2-3 - поворот тулуба ліворуч, вдарили м'ячем у підлогу і упіймати його; 4 - в.п.; 5-8 - те саме праворуч. 6-8 разів
5. В.п. - стійка на колінах, руки з м'ячем за головою. 1 - ліву в сторону на носок, руки вгору; 2 - нахил ліворуч; 3 - те саме, що 1; 4 - в.п.; 5-8 - те саме праворуч. 6-8 разів
6. В.п. - сид., ноги прямі, м'яч на підлозі біля колін зліва. 1 - підняти зігнуті ноги; 2 - м'яч лівою рукою провести під ногами; 3 - зупинити правою рукою; 4 - ноги на підлогу; 5-8 - те саме з іншої сторони. 3-4 рази
7. В.п. - лежачи на спині, руки з м'ячем вперед. 1-2 - руки вгору, перекид ліворуч; 3-4 - в.п.; 5-8 - те саме праворуч. 6-8 разів
8. В.п. - лежачи на спині. Глибокий вдих і видих (черевний тип дихання). 3-4 рази
9. В.п. - лежачи на спині, м'яч між стопами. 1-2 - підняти прямі ноги з м'ячем, видих; 3-4 - в.п., вдих. 8-10 разів
10. В.п. - ноги нарізно, м'яч коло плеча на долоні лівої руки. 1-2 - кидок м'яча вгору і ловіння двома руками; 3-4 - те саме правою рукою. 10-12 разів
11. В.п. - руки на пояс, м'яч між стопами. Стрибки на місці, утримуючи м'яч ногами. 10 сек. Закінчивши стрибки, перейти на ходьбу.

Комплекс 3

1. В.п. - глибокий присід, м'яч в руках на підлозі. 1-2 - встати, м'яч вгорі, праву ногу назад на носок, потягнутись - вдих; 3-4 - в.п., видих. Те саме, але ліву ногу назад. Голову підняти, дивитись на м'яч. 8 разів
2. В.п. - широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 - поворот тулуба праворуч, ліву руку вперед, м'яч у ліву - видих; 2 - в.п., ліву руку з м'ячем у сторону — вдих; 3-4 те саме, з виконанням повороту ліворуч і поверненням у в.п. Під час поворотів ноги з місця не зрушувати.
3. В.п. - о.с., м'яч у руках, внизу. 1-3 - нахилитись і провести м'яч по підлозі навколо ніг - видих; 4 - взяти м'яч, повернутись у в.п. - вдих.

Завдання виконувати з прямим ногами. М'яч переводити по замкнутому колу один раз ліворуч, другий - праворуч. М'яч увесь час притримувати, щоб він не відкотився у бік. 10 разів

4.В.п. - о.с., м'яч у руках внизу. 1 - дугою ліворуч м'яч вгору і нахил тулуба праворуч, праву ногу в сторону на носок – видих; 2 - випростуватись, приставити праву ногу, дугою ліворуч м'яч вниз - вдих; 3-4 - те саме в іншу сторону. Вправу виконувати злитно, м'яч внизу не затримувати. Руки весь час прямі. Відставляючи ногу на носок в сторону, вагу тіла на неї не переносити. 8-10 разів

5.В.п. - лежачи на спині, м'яч між стопами. 1-2 - підняти прямі ноги з м'ячем вперед - вдих; 3-4 - в.п., ви-дих. Далі вправу виконують швидше на 2 рахунки. Слідкувати, щоб учні, піднімаючи ноги до прямого кута, не згинали їх і не відривали голови та плечей від підлоги.

6.В.п. - о.с., руки з м'ячем вперед. Розвести руки, випустити м'яч, швидко присісти і не даючи впасти м'ячу на підлогу, упіймати його двома руками внизу. Ширина розведення рук поступово збільшується, присідання не починають раніше, ніж випущений м'яч. 12-15 разів

7.В.П. - ноги розставлені, м'яч біля плеча на долоні зігнутої руки. Кидок м'яча вгору і ловіння його двома руками. Дихання довільне.

8.Стрибки на двох ногах, направляючи м'яч вниз долонею. Через 8-10 стрибків перейти на ходьбу і повторити стрибки з другою рукою.

Дихальні вправи для студентів спеціальної медичної групи

Комплекс 1.

- Вдих через ніс – видихання через рот
- Вдих і видих через ніс
- Грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі)
- Змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи
- Дихання при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад
- Дихання при напівприсідах і повних присіданнях
- Дихання під час ходьби (кількість кроків 3 – 3; 4 – 4; 2 – 2; видих подовжений, ніж вдихання)

Комплекс 2.

- Грудне дихання (у положенні стоячи, сидячи, лежачи).
- Черевний (діафрагмальний) тип дихання в положенні стоячи.
- Змішаний тип дихання (повний) у положенні стоячи, сидячи, лежачи.
- Дихання при різних рухах руками (в сторони, вгору, за голову та інше)
- Дихання в напівприсідах, у присідах, випадах та поворотах тулуба.
- Дихання при нахилах тулуба вперед, назад, в сторону.
- Дихання під час ходьби в різних варіантах (2 кроки – вдих – 2 кроки – видих, 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5. Теж з більш подовженим видихом – 2 : 3; 3 : 4; 4 : 5.
- Дихання при переході з бігу на ходьбу.

Комплекс 3.

- Ритмічне дихання через ніс (30-60 сек.) (частота дихання звичайна).

- Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15-30-60 сек.)
- Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30-60 сек., поперемінно 3-4 рази).
- Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, під час вдиху нижню частину живота вигнути вперед, під час видиху передню стінку живота енергійно втягнути. Повторити 4-6-8 разів.
Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.
- Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимального розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4-6-8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.
- Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення по рекомендації вчителя. Дихати через ніс (20-30-60 сек.).
- Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків. (вправу виконувати 60-120-180 сек.)

Комплекс 4.

- Грудне та черевне дихання (в положенні лежачи, сидячи, стоячи).
- Змішаний тип дихання (повне) в положеннях лежачи, сидячи, стоячи.
- Вихідне положення упор сидячи позаду. 1-2 - зігнути ліву ногу, стегно прижати до грудей (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих); 5-8 - теж саме з правої ноги; 9-12 - пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Повторити 3-4 рази.
- Вихідне положення те саме. 1-2 – упор лежачи позаду (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих); 5-8 пауза (вільне дихання 20-30 сек.). Повторити 3-4 рази.
- Вихідне положення те саме. 1-2 – зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) – видих; 3-4 – упор боком лежачи на лівому коліні і лівій руці, права рука вверх (вдих); 5-6 – вихідне положення (видих); 7-8 – пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Те саме в іншу сторону. Повторити 2-3 рази в кожную сторону.
- Вихідне положення – упор сидячи, позаду на передпліччях. 1-2 – упор лежачи, голову назад (видих); 3-4 – вихідне положення (вдих); 5-8 – пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Повторити 2-3 рази.
- Вихідне положення - руки на поясі. 1-2 – руки в сторони, долоні уверх, прогнувшись (вдих); 3-4 – руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5-6 – вихідне положення; 7-8 – пауза (вільне дихання 10-15 сек.). Повторити 4-5 разів.
- Вихідне положення – основна стійка. 1-2 – руки угору (вдих); 3-4 – нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку (подовжений видих); 5-6 -

вихідне положення; 7-8 – пауза (вільне дихання 20-30 сек.). Повторити 4-5 разів.

- Вихідне положення – руки на поясі. 1-2 руки в сторони, долоні уверх (вдих через ніс); 3-4 – присід, притиснути груди до стегон, руками взятися за гомілки (подовжений видих через рот); 5-6 – вихідне положення; 7-8 – пауза (вільне дихання 20-30 сек.).

- Техніка дихання під час повільного бігу: на три кроки вдих через ніс, на 4 кроки видих через рот.

Вправи на розслаблення

У положенні лежачи

1. В.п. – основна стійка (о.с.); 1-2 – руки дугами назовні вгору, підвестись на носки (вдих); 3-4 – кинувши розслаблено руки вниз, невеликий нахил уперед (видих). Зробити 8-10 разів).

2. В.п. – лежачи на спині, руки знизу, долоні на підлозі; 1-2 – зігнуті ноги (видих); 3-4 – в.п. – вдих (м'язи ніг розслабити, носки злегка відтягнути). Зробити 6-8 разів.

3. В.п. – те саме; 1- зігнути руки, долоні вперед; 2 – повернути кисті тильною стороною вперед і розслабити їх; 3 – набрати положення рахунку «1»; 4 – в.п. (кисті і руки розслаблені). Дихати довільно. Зробити 10-12 разів.

4. В.п. – лежачи на спині, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, у сторони (долоні всередину); 1 – стиснути пальці в кулаки; 2-3 – розтиснути пальці, розслабити передпліччя й опустити їх у сторону на підлогу; 4 – в.п. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів.

5. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони; 1-2 – зігнути праву ступню і стиснути пальці правої руки в кулак; 3-4 – розігнути ступню і розтиснути пальці (розслабити м'язи ноги і руки). Те саме лівими ногою і рукою. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів кожними ногою і рукою.

6. В.п. – лежачи на спині, руки внизу, долоні на підлозі; 1-2 – підвести невисоко праву ногу (м'язи напружити, видих); 3-4 – в.п. (м'язи розслабити, вдих). Те саме лівою ногою. Зробити 4-5 разів кожною ногою.

7. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно (на ширині плечей), руки в сторони – вниз; 1 – невисоко підняти ноги і руки з підлоги; 2-3 – потрусити розслаблено ногами і руками; 4 – в.п. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів.

У положенні сидючи

1. В.п. – сидючи на гімнастичній лаві поздовжньо, руки внизу, ноги трохи зігнуті, ступні на підлозі; 1 – відвести ступні «на себе» (розігнути); 2 – в.п. (розслабити ступні і ноги); 3-4 – пауза. Дихати довільно. Зробити 8-12 разів.

2. В.п. – сидючи на гімнастичній лаві поздовжньо, руки внизу, упор п'ятками випрямлених ніг у підлогу; 1 – розслабляючи праву ногу. Повернути її назовні і покласти ступню на зовнішній бік; 2 – в.п.; 3-4 – те саме лівою ногою. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів кожною ногою.

3. В.п. - сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, руки вниз, ноги зігнуті під кутом 90^0 , ступні на підлозі; 1 – випрямити праву ногу, поставивши її п'яткою на підлогу (розслабити м'язи); 2 – те саме лівою ногою; 3-4 – в.п. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів кожною ногою.

4. В.п - сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, руки вниз; 1-2 – зігнути руки до плечей, пальці стиснути в кулаки (вдих); 3-4 – в.п. (розслабити м'язи рук, видих); 5-6 – пауза. Зробити 5-6 разів.

5. В.п - сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, хват за передній край, ноги випрямлені, п'ятки на підлозі; 1-2 – зігнути ноги (видих); 3-4 – випрямити розслаблено ноги у в.п. (вдих). Зробити 6-8 разів.

6. В.п. - сидячи на гімнастичній лаві поздовжньо, ноги випрямлені вперед, п'ятки на підлозі; 1-2 – зігнути ноги (ступні на підлозі), руки підвести вгору (вдих); 3-4 – розслаблено випрямити ноги, кинути руки вперед, нахилитись уперед (розслаблено) – видих. Зробити 6-8 разів.

У положенні стоячи

1. В.п. – основна стійка (о.с.); 1-2 – руки дугами назовні вгору, підвестись на носки (вдих); 3-4 – кинувши розслаблено руки вниз, невеликий нахил уперед (видих). Зробити 8-10 разів.

2. В.п. – руки на поясі; 1-2 – праву ногу вперед, розслаблено потрусити нею; 3-4 – в.п. Те саме лівою ногою. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів кожною ногою.

3. В.п. – вузька стійка ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору; 1-2 – розслаблено кинути руки вниз, нахил уперед (м'язи тулуба розслаблені) – видих; 3-4 – в.п. (вдих). Зробити 8-10 разів.

4. В.п. – о.с; 1 – руки в сторони долонями вгору; 2-3 – повернути долоні вниз і потрусити розслаблено руками; 4 – в.п. (руки кинути вниз, видих). Зробити 6-8 разів.

5. В.п. – широка стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вперед; 1-4 – потрусити розслабленими руками; 5-8 – пауза. Дихати довільно. Зробити 6-8 разів.

6. В.п. – руки до плечей; 1 – підвестись на носки, руки вгору (вдих); 2-3 – розслаблено присісти, кинути розслаблені руки вниз, торкнутись кистями підлоги (видих); 4 – в.п. Зробити 5-6 разів.

7. В.п. – широка стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки розслаблено вперед; 1-2 – руки в сторони (вдих); 3-4 – кинути руки вперед у в.п. і розслаблено ними потрусити (видих). Зробити 8-10 разів.

8. В.п. – руки вгору; 1-3 – розслаблено потрусити кистями, розслабити руки і зігнути їх (кисті до плечей), кинути розслаблені руки вниз, опустити голову; 4 – в.п. Дихати довільно. Зробити 8-10 разів.

ЦІКАВІ ІДЕЇ ДЛЯ ЗАНЯТЬ У СПЕЦІАЛЬНО-МЕДИЧНІЙ ГРУПА

Заняття у спеціально-медичній групі (СМГ) не повинні бути нудними чи одноманітними. Додати мотивації та інтересу допоможуть **ігрові, інтерактивні та творчі елементи**, які зроблять фізичну активність цікавою та ефективною.

Як зробити заняття у спецгрупі цікавішим?

Використовувати елементи гри та змагання.
Проводити тематичні заняття.
Поєднувати фізичні вправи з музикою.
Включати інтерактивні завдання.
Заохочувати командну взаємодію.

Фізкультурні квести для спеціально-медичної групи

Фізкультурний квест – це цікавий та інтерактивний формат занять, який дозволяє студентам спеціально-медичної групи (СМГ) поєднувати фізичну активність із грою, виконуючи корисні вправи у невимушеній атмосфері.

Переваги фізкультурних квестів для спецгруп:

Роблять заняття динамічними та цікавими.
Формують позитивне ставлення до фізичної активності.
Допомагають студентам розвивати витривалість, баланс, координацію.
Знижують рівень стресу та емоційного напруження.
Підтримують командний дух і соціалізацію.

Як організувати фізкультурний квест?

Студенти розбиваються на команди або працюють індивідуально.
Проходять кілька етапів (станцій), де виконують вправи та завдання.
На кожній станції потрібно виконати завдання, щоб перейти до наступного рівня.
В кінці всі учасники отримують позитивні емоції, а найактивніші – невеличкі призи (медалі, сертифікати, заохочувальні бонуси).

Приклади фізкультурних квестів для СМГ

Квест «Подорож Україною»

Суть: студенти «подорожують» по різних містах України, виконуючи оздоровчі вправи.

Станції (етапи квесту):

Київ – столиця здорового руху → 5 глибоких вдихів і видихів + легка розминка.

Львів – місто рівноваги → балансування на одній нозі 10 секунд.

Одеса – морське дихання → дихальні вправи «хвиля» (вдих – руки вгору, видих – руки вниз).

Харків – спортивне місто → 5 плавних нахилів уперед і вбік.

Карпати – сила природи → імітація ходьби по горах (піднімання колін угору 10 разів).

Квест «Олімпійський марафон»

Суть: студенти виконують вправи, щоб «подолати шлях олімпійця» і дійти до «фінішу».

Завдання (етапи):

Розминка чемпіонів → обертальні рухи головою, плечима, руками, ногами.

Стрибки через бар'єри → 10 легких кроків на місці з підйомом колін.

Фехтування → повільні випади вперед, наче в поєдинку.

Фінішний спурт → плавні махи руками і ногами.

Квест «Супергерої здоров'я»

Суть: кожен студент перетворюється на супергероя та проходить випробування для «отримання суперсил».

Станції (етапи):

Сила → 5 повільних присідань.

Гнучкість → розтяжка рук та спини.

Швидкість → легка ходьба на місці.

Витривалість → 10 секунд стійки на носках.

Релаксація → дихальні вправи.

Квест «Подорож до планети здоров'я»

Суть: студенти стають астронавтами та «подорожують» до планети здорового способу життя.

Станції (етапи):

Старт ракети → легкі махи руками, імітація польоту.

Місячна хода → повільна ходьба з високим підніманням колін.

Космічна рівновага → утримання рівноваги стоячи на одній нозі.

Космодихання → дихальні вправи «надуй скафандр» (глибокі вдихи-видихи).

Посадка на Землю → розтяжка та розслаблення.

Квест «Знайди здоровий скарб»

Суть: студенти «йдуть на пошуки здорового скарбу» через виконання вправ.

Станції (етапи):

Острів сили → 5 плавних нахилів до ніг.

Ріка витривалості → 10 секунд ходьби на місці.

Пустеля гнучкості → вправи на розтяжку рук.

Ліс спокою → дихальні вправи «вітерець» (вдих-видих, руки вгору-вниз).

Скарб здоров'я знайдено! → розслаблення, спокійна ходьба.

Фізкультурні квести для спеціально-медичної групи – це поєднання фізичних вправ, гри та командної роботи. Вони допомагають студентам рухатися із задоволенням, підтримувати мотивацію та розвивати позитивне ставлення до активного способу життя.

Рух – це весело, якщо поєднувати його з пригодами!

Фітнес-вікторина для спеціально-медичної групи

Фітнес-вікторина – це чудовий спосіб поєднати фізичну активність з інтелектуальними завданнями. Вона дозволяє студентам спеціально-медичної групи дізнатися більше про здоровий спосіб життя, фізичну культуру та самоконтроль, а також зробити заняття цікавим та динамічним.

Суть: фізичні вправи поєднуються із запитаннями на спортивну або оздоровчу тематику. Вікторина може проходити в індивідуальному або командному форматі.

Формат проведення:

- Викладач ставить запитання (наприклад, «Який орган найбільше працює під час бігу?»).
- Якщо студент відповідає правильно – виконує легку вправу, якщо ні – трохи складнішу (наприклад, 5 присідань або нахилів).

Приклад запитань та вправ

Загальні знання про фітнес і здоров'я

1 Питання: Який орган людини найбільше працює під час фізичних вправ?

Правильна відповідь: Серце.

Вправа: 5 глибоких вдихів і видихів.

Якщо відповідь неправильна: Повільна ходьба на місці 10 секунд.

2 Питання: Скільки води рекомендується випивати людині на день?

Правильна відповідь: 1,5-2 літри.

Вправа: 5 нахилів уперед.

Якщо відповідь неправильна: 5 повільних присідань.

Вплив фізичної активності на здоров'я

1 Питання: Який гормон виробляється під час фізичних вправ і покращує настрій?

Правильна відповідь: Ендорфін (гормон щастя).

Вправа: Легке потягування рук угору.

Якщо відповідь неправильна: 10 секунд стійки на носочках.

2 Питання: Що краще знімає стрес: фізичні вправи чи перегляд серіалу?

Правильна відповідь: Фізичні вправи.

Вправа: 5 обертів плечима назад.

Якщо відповідь неправильна: 5 кроків у повільному темпі.

Оздоровчі практики

1 Питання: Як називається практика, яка поєднує фізичні вправи, дихання та медитацію? (Відповідь: Йога.)

Вправа: Виконати позу «долоні до грудей» (пальці рук разом, дихання рівне).

Якщо відповідь неправильна: 5 секунд повільного глибокого дихання.

2 Питання: Який вид спорту особливо корисний для спини? (Відповідь: Плавання.)

Вправа: Легка імітація гребків руками (як у плаванні).

Якщо відповідь неправильна: 5 кругових рухів руками.

Харчування та відновлення

1 Питання: Який із цих продуктів найкраще сприяє відновленню м'язів після занять?

а) Шоколад б) Банани в) Чіпси

Правильна відповідь: Банани (містять калій, який допомагає м'язам відновлюватися).

Вправа: Імітація «бананового дерева» – руки вгору, легке розтягування.

Якщо відповідь неправильна: 5 секунд плавного нахилу вбік.

Як зробити вікторину ще цікавішою?

Додати командний формат – студенти можуть відповідати разом і вибирати, хто виконає вправу.

Зробити квест-вікторину – переміщатися між станціями з питаннями та завданнями.

Використовувати музичний супровід – додати ритмічні вправи під музику.

Робити рухові відповіді – студенти показують відповідь рухами (наприклад, якщо відповідь «Йога», вони зображують позу).

Фітнес-вікторина у спеціально-медичній групі – це поєднання руху, знань і гарного настрою! Вона не лише активізує студентів, а й навчає їх правильному ставленню до здоров'я та фізичної активності. Рухаймося і вчимося із задоволенням!

Вправи з емоціями для спеціально-медичної групи

Фізична активність має не лише оздоровчий ефект, але й допомагає знімати емоційне напруження, покращувати настрій і гармонізувати психологічний стан. Вправи з емоціями чудово підходять для студентів спеціально-медичної групи, оскільки допомагають поєднати рухи з вираженням почуттів, що сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття.

Чому важливо включати вправи з емоціями:

Зменшують рівень стресу та тривожності.

Розвивають усвідомлення власного тіла та емоцій.

Покращують взаємодію в групі та підвищують настрій.

Допомагають розслабитися та знайти внутрішню рівновагу.

Суть: фізичні вправи виконуються з певним емоційним забарвленням, що сприяє розслабленню та гарному настрою.

Приклади вправ з емоціями

«Передай настрій»

Мета: навчитися передавати емоції через рухи та міміку.

Як виконувати: Один студент або викладач називає емоцію (радість, сум, подив, спокій).

Учасники повинні передати цю емоцію рухами:

Радість → підняті руки, стрибки, усмішка.

Сум → повільні рухи, нахил голови, плавне дихання.

Гнів → стискання кулаків, активні рухи руками.

Спокій → рівномірне дихання, плавні рухи рук.

Варіант: можна додати музику, щоб рухи були більш виразними.

«Емоційний стретчинг»

Мета: поєднати розтяжку з емоційним розслабленням.

Як виконувати:

Студенти виконують м'які розтягувальні рухи, але одночасно висловлюють певну емоцію через міміку або голос:

«Ох, яке задоволення!» – витягування рук угору, усмішка.

«Вау, яка приємна розтяжка!» – нахили в сторони, розслаблені руки.

«Ой, як цікаво!» – нахил уперед, ніби заглядають у невидиме вікно.

Варіант: можна давати студентам картки з написаними емоціями, які вони мають виразити під час вправи.

«Рухи радості»

Мета: розвинути навички позитивного мислення через рух.

Як виконувати:

Викладач пропонує учасникам уявити, що вони отримали чудову новину.

Кожен має показати свою радість через рухи:

Плескати в долоні.

Підстрибувати (або робити легкі махи руками).

Кружляти, махати руками.

Посміхатися, розводити руки в боки.

Варіант: після виконання вправи студенти можуть поділитися, що для них було найприємнішим моментом дня.

«Роздуй хмарку» (дихальна вправа)

Мета: зняття стресу та розслаблення через дихання та уяву.

Як виконувати: Учасники уявляють, що перед ними велика сіра хмарка (стрес, негативні емоції).

Потрібно зробити глибокий вдих через ніс і видих через рот, уявляючи, що вони здувають хмару.

Повторювати 5-6 разів, поки «хмарка» не зникне.

Варіант: після вправи можна запитати студентів, чи стало їм легше, чи відчували зміни у своєму стані.

«Кольорові емоції»

Мета: поєднати рухи з уявленням кольорів та емоцій.

Як виконувати: Викладач називає колір та відповідну йому емоцію, а студенти виконують рухи:

Жовтий – радість → легкі стрибки, розведені руки.

Синій – спокій → глибоке дихання, плавні рухи.

Червоний – енергія → швидкі рухи, активні махи руками.

Зелений – гармонія → розтяжка, плавні переходи між рухами.

Варіант: можна роздати студентам кольорові картки, щоб вони самі придумали відповідні рухи.

«Дзеркало емоцій»

Мета: розвинути навички невербального вираження емоцій та комунікації.

Як виконувати: Один студент стає «дзеркалом», інший – «відображенням».

«Відображення» має копіювати рухи та вираз обличчя «дзеркала».

Потім ролі змінюються.

Варіант: викладач може показувати емоції, а студенти повторювати рухи.

Отже, вправи з емоціями у спеціально-медичній групі допомагають студентам виражати почуття через рухи, розвивати позитивне ставлення до себе та фізичної активності. Вони не лише зміцнюють здоров'я, але й сприяють емоційному розвантаженню та соціалізації.

Використання музики

Суть: виконання вправ у ритм музики робить заняття веселішим.

Приклад:

- Легка аеробіка або танцювальні рухи під музику.
- Повільна музика для дихальних вправ і релаксації.

Рухливі ігри з адаптованим навантаженням

Рухливі ігри – чудовий спосіб зробити заняття у спеціально-медичній групі (СМГ) цікавими, веселими та корисними. Вони допомагають студентам підтримувати фізичну активність без надмірного навантаження, покращують координацію, рівновагу, настрій та сприяють соціалізації.

Принцип проведення рухливих ігор:

Безпека – уникаємо різких рухів, стрибків, надмірних фізичних навантажень.

Індивідуальний підхід – враховуємо стан здоров'я кожного студента.

Щадний режим активності – рухи виконуються повільно та контролювано.

Граючись – оздоровлюємося – поєднання легких вправ та позитивних емоцій.

Чергування активності та відпочинку – після інтенсивних рухів додаємо розслаблюючі вправи.

Приклади рухливих ігор для СМГ

«Повітряна кулька»

Мета: розвиток координації, уважності, плавності рухів.

Як грати: Учасники стають у коло або працюють в парах.

Завдання – тримати повітряну кульку в повітрі, не даючи їй впасти. Кожен може відбивати її тільки легкими рухами рук або долонями. Можна ускладнити, додаючи завдання: відбити кульку, зобразивши певну емоцію (радість, здивування, зосередженість).

Адаптація: якщо студенту складно відбивати кульку руками, можна використовувати м'яку палицю або шнурок із кулькою.

«Повільний змій»

Мета: розвиток рівноваги, плавності рухів, дихального контролю.

Як грати: Учасники стають у колону, тримаючи руки на плечах один одного.

Головний гравець («голова змія») *повільно рухається по залу, змінюючи напрямки.*

Завдання – усім учасникам повторювати його рухи, не відриваючись від групи.

Адаптація: можна додати легкі завдання (наприклад, дихальні вправи під час зупинок).

«Передай м'яч»

Мета: покращення моторики, командної взаємодії.

Як грати: Гравці сідають у коло або шикуються у лінію. Передають м'яч по колу різними способами:

- Руками над головою.
- Ногами, сидячи на підлозі.
- В повільному темпі катання м'яча один одному.

Адаптація: якщо м'яч важкий, можна використовувати надувний м'яч.

«Рухи-запитання»

Мета: розвиток логіки, рухової активності та комунікації.

Як грати: Викладач або ведучий ставить запитання на тему здоров'я та фізичної активності. Якщо відповідь «так» – студенти виконують легке розтягування або нахил. Якщо відповідь «ні» – студенти виконують ходьбу на місці або підйом рук.

Адаптація: вправи можуть бути змінені на ще більш щадні – легке потягування рук угору, нахили голови.

«Мімічний рух»

Мета: розвиток координації, покращення настрою.

Як грати: Викладач називає емоцію (радість, здивування, зосередженість).

Завдання студентів – зобразити її рухами та мімікою.

Додається рухова частина:

- Радість – легкі підстрибування або махи руками.
- Спокій – плавні рухи рук, дихальна вправа.
- Енергія – ходьба на місці.

Адаптація: для студентів, яким важко рухатися, можна залишити тільки міміку + рухи руками.

«Танець сидячи»

Мета: розслаблення, розвиток ритму.

Як грати: Учасники сідають на стільці. Викладач вмикає музику.

Завдання – рухатися тільки руками, плечима, головою, не встаючи.

Можна додати легке плескання в долоні в ритм музики.

Адаптація: можна змінювати музику (весела – швидші рухи, спокійна – плавні хвилеподібні рухи).

«Кольорові рухи»

Мета: розвиток асоціативного мислення, координації.

Як грати: Викладач називає колір, а студенти виконують відповідні рухи:

- Жовтий (радість) – потягування вгору.
- Синій (спокій) – дихальні вправи.
- Червоний (енергія) – легка ходьба на місці.
- Зелений (гармонія) – плавні обертання тулуба.

Адаптація: можна роздавати студентам кольорові картки, щоб вони самі вигадували рухи.

Рухливі ігри з адаптованим навантаженням допомагають студентам бути активними без перевантаження, підтримують емоційний стан, покращують самопочуття та роблять фізичну активність цікавою та комфортною.

Тематичні заняття

Суть: кожне заняття має певну тему, яка додає мотивації та цікавості.

Приклади:

- «День здоров'я» – акцент на правильному диханні, поставі та корисних звичках.
- «Спортивні рекорди» – цікаві факти + виконання вправ, схожих на рекорди (звісно, в адаптованому варіанті).
- «Йога-мандрівка» – імітація подорожі, виконуючи позиції з йоги.

«Спорт у повсякденному житті»

Суть: студенти придумують, як зробити звичайні справи активнішими.

Приклади:

- Як можна більше рухатися під час навчального дня?
- Які вправи можна робити вдома між заняттями?
- Як перетворити домашні справи на тренування?

КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНО - МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Контроль знань у спеціально-медичній групі (СМГ) є важливим елементом навчального процесу, оскільки дозволяє оцінити рівень засвоєння студентами основ здорового способу життя, правильного виконання фізичних вправ і методів самоконтролю фізичного стану.

Основна мета контролю знань:

Оцінити рівень засвоєння теоретичних знань про фізичну активність та здоров'я.

Визначити правильність виконання вправ і дотримання техніки безпеки.

Розвинути у студентів усвідомлене ставлення до фізичної активності.

Виявити прогрес у фізичному розвитку та самоконтролі здоров'я.

Види контролю знань у СМГ

Теоретичний контроль

Перевіряє знання студентів про:

- Правила безпечного виконання фізичних вправ.
- Вплив фізичної активності на організм людини.
- Методи самоконтролю здоров'я (вимірювання пульсу, контроль дихання тощо).
- Основи здорового харчування та профілактики захворювань.

Форми перевірки:

Тестування (письмові або усні тести).

Бліц-опитування (короткі запитання-відповіді).

Картки-запитання (студент обирає картку з питанням і дає відповідь).

Тестові завдання

Тестові завдання допомагають перевірити знання студентів спеціально-медичної групи (СМГ) про здоровий спосіб життя, фізичні вправи, самоконтроль та правила безпеки.

Формат тесту:

Один або кілька правильних варіантів відповіді.

Запитання на встановлення відповідності.

Запитання з вибором «Правда чи міф?»

Тема 1: Загальні основи фізичної культури

1. Що потрібно зробити перед початком фізичних вправ?

- а) Почати з найважчих вправ
- б) Виконати розминку ☐
- в) Випити багато води
- г) Пропустити заняття

2. Яка фізична активність найкраще підходить для студентів СМГ?

- а) Високоінтенсивні тренування
- б) Плавання ☐
- в) Марафонський біг
- г) Легка лікувальна гімнастика ☐

3. Який орган найбільше працює під час фізичних вправ?

- а) Легені
- б) Серце ☐
- в) Нирки
- г) Шлунок

Тема 2: Дихальні вправи та серцево-судинна система

1. Яке дихання правильне під час фізичних вправ?

- а) Глибокий вдих носом – повільний видих ротом ☐
- б) Часте поверхнєве дихання
- в) Вдих ротом – видих носом
- г) Дихання не має значення

2. Який нормальний пульс у спокої для дорослої людини?

- а) 30-40 ударів за хвилину
- б) 60-90 ударів за хвилину ☐
- в) 100-120 ударів за хвилину
- г) 140-160 ударів за хвилину

3. Який показник потрібно контролювати під час занять у СМГ?

- а) Колір очей
- б) Пульс ☐
- в) Довжину ніг
- г) Групу крові

Тема 3: Безпека під час фізичних занять

1. Що робити, якщо під час заняття відчувається запаморочення?

- а) Продовжити вправи, щоб звикнути
- б) Зупинитися, сісти та глибоко подихати ☐
- в) Випити енергетик
- г) Бігати на місці

2. Яке взуття найкраще підходить для занять фізичною активністю?

- а) Важкі черевики
- б) Туфлі на підборах
- в) Зручні кросівки ☐
- г) Шльопанці

3. Які вправи не рекомендується виконувати студентам СМГ?

- а) Дихальні вправи
- б) Вправи з великим навантаженням на серце ☐
- в) Легка розтяжка
- г) Повільна ходьба

Тема 4: Харчування та відновлення

1. Який продукт краще вживати після фізичних навантажень для відновлення енергії?

- а) Фрукти ☐
- б) Газовані напої
- в) Чіпси
- г) Фаст-фуд

2. Чому важливо пити воду під час занять?

- а) Вода допомагає організму відновлювати рідинний баланс ☐
- б) Вода уповільнює обмін речовин
- в) Вода робить м'язи слабкими
- г) Воду потрібно пити тільки після тренування

3. Скільки годин сну необхідно для повноцінного відновлення організму?

- а) 3-4 години
- б) 5-6 годин

- в) 7-9 годин ☐
- г) Сон не має значення

Тема 5: Самоконтроль та оцінка фізичного стану

1. Що потрібно робити після фізичних вправ для нормалізації стану організму?

- а) Відразу лягти спати
- б) Виконати дихальні вправи ☐
- в) З'їсти багато жирної їжі
- г) Продовжувати інтенсивні рухи

2. Як можна оцінити ефективність фізичних занять?

- а) За рівнем стомленості
- б) За самопочуттям ☐
- в) За збільшенням кількості їжі, яку хочеться з'їсти
- г) За тим, наскільки швидко хочеться закінчити заняття

3. Який настрій після занять фізичною активністю свідчить про позитивний вплив на організм?

- а) Підвищена тривожність
- б) Відчуття втоми і роздратованості
- в) Відчуття легкості та задоволення ☐
- г) Бажання більше не займатися фізичною культурою

Встановіть відповідність між вправами та їхнім впливом на організм:

Вправа	Вплив на організм
1. Дихальні вправи	а) Покращення роботи серця
2. Йога	б) Зняття стресу та гнучкість
3. Плавання	в) Загартовування, зміцнення м'язів
4. Легка ходьба	г) Покращення роботи легенів

Правильна відповідь:

- 1 – г) Покращення роботи легенів
- 2 – б) Зняття стресу та гнучкість
- 3 – в) Загартовування, зміцнення м'язів
- 4 – а) Покращення роботи серця

Гра «Правда чи міф?»

Оберіть правильну відповідь:

Фізичні вправи допомагають покращити настрій. (Правда!)

Людам із хронічними захворюваннями не можна займатися фізичною активністю. (Міф! Фізичні вправи корисні, але підбираються індивідуально.)

Після фізичних вправ треба одразу приймати холодний душ. (Міф! Організму потрібно охолонути перед різкою зміною температури.)

Йога сприяє зниженню рівня стресу. (Правда!)

ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

Домашні завдання для студентів спеціально-медичної групи (СМГ) допомагають студентам підтримувати рівень фізичної активності поза заняттями, формувати корисні звички та закріплювати отримані знання.

Основні принципи: *Безпека* – вправи повинні бути щадними, без перевантаження. *Індивідуальний підхід* – завдання підбираються відповідно до стану здоров'я. *Самоконтроль* – студенти спостерігають за своїм самопочуттям та ведуть записи у щоденник самоконтролю. *Системність* – регулярне виконання для закріплення навичок.

Види домашніх завдань:

Комплекс легких фізичних вправ

Мета: підтримка загальної фізичної активності, покращення гнучкості, зниження напруги.

Приклад завдання:

1. Ранкова зарядка (5-10 хвилин):

- Ходьба на місці (30 сек.)
- Кругові рухи плечима (10 разів)
- Нахили голови в сторони (по 5 разів)
- Легка розтяжка рук та ніг

Дихальні вправи:

- Вдих носом – повільний видих ротом (5 разів)
- Дихання «хвилю» (вдих через ніс – підйом грудної клітки, видих – розслаблення)

2. Ведення щоденника самоконтролю

Мета: навчити студентів контролювати своє самопочуття та аналізувати вплив фізичних навантажень.

3. Практичні завдання з профілактики здоров'я

Мета: навчити студентів виконувати прості дії для підтримки здоров'я.

Приклади: Визначити свій пульс у стані спокою та після легкої активності (ходьби).

Виконати 5-хвилинний комплекс вправ для очей (для тих, хто багато працює за комп'ютером).

Протягом дня звертати увагу на поставу та записати спостереження.

Скласти особистий план здорового дня (харчування, активність, відпочинок). записати на відео виконання вправ та надіслати викладачеві.

Створити презентацію або записати коротке відео про користь виконаних вправ. Можна виконувати в групах – студенти діляться результатами та підтримують одне одного. Зробити презентацію про здоровий спосіб життя (у Canva, PowerPoint).

4. Теоретичні завдання

Мета: закріпити знання про здоровий спосіб життя, фізичну активність і самоконтроль.

Відповісти на тестові запитання (можна в Google Forms або письмово).

Намалювати або скласти інфографіку про користь фізичних вправ.

5. Гра «Фізкультурний челендж»

Мета: мотивувати студентів до регулярної активності у цікавій формі.

Приклад челенджу: 3 дні поспіль виконувати дихальні вправи та записувати, як змінилося самопочуття. Щодня ходити пішки не менше 1 години.

Домашні завдання для студентів спеціально-медичної групи допомагають формувати корисні звички, підтримувати активність та відповідально ставитися до власного здоров'я.

Головне – зробити фізичну активність доступною, приємною та корисною!

Щоденник самоконтролю для студентів спеціально-медичної групи

Щоденник самоконтролю – це важливий інструмент для студентів спеціально-медичної групи, який допомагає *відстежувати власний фізичний стан, рівень активності та вплив занять на самопочуття*.

Зразок заповнення щоденника самоконтролю

Дата	День тижня	Самопочуття перед заняттям	Виконані вправи	Самопочуття після заняття	Показники (пульс, тиск)	Коментарі, зауваження
10.02.2025	Понеділок	Добре, трохи втомлений(а)	Дихальні вправи, розминка, вправи на гнучкість, повільна ходьба	Почуваюся краще, настрій покращився	Пульс – 80 уд./хв, тиск – 120/80	Під час ходьби трохи паморочилося в голові. Варто стежити за навантаженням.
12.02.2025	Середа	Нормальне, без змін	Легка гімнастика, вправи для спини, стретчинг	Почуваюся добре, розслабленість у м'язах	Пульс – 75 уд./хв, тиск – 118/78	Розтяжка дала приємне розслаблення, але треба уникати різких рухів.
14.02.2025	П'ятниця	Втома після навчання	Йога, вправи для координації, спокійна ходьба	Самопочуття покращилося, менше напруги в шії	Пульс – 78 уд./хв, тиск – 119/79	Було важко зосередитися, але після заняття настрій покращився.

Вести щоденник у блокноті або в Google Таблицях.

Додаткові розділи, які можна включити:

Щоденні цілі: Що я хочу покращити сьогодні? (наприклад, краще контролювати дихання, більше рухатися).

Рівень енергії: Від 1 до 10 (де 1 – дуже слабкість, 10 – відчуваю себе чудово).

Настрій після занять: Від 1 до 10 (де 1 – поганий настрій, 10 – чудовий настрій).

Фізичний стан: Чи з'явився біль? Чи легше стало виконувати вправи?

Рекомендації для себе: Що покращити наступного разу.

ВИСНОВОК

Фізична активність є важливою навіть для здобувачів освіти зі спеціальними медичними показниками. Заняття у спеціально-медичній групі спрямовані не на досягнення спортивних результатів, а на підтримку здоров'я, покращення самопочуття та загальної фізичної підготовки. Головне правило – безпека та комфорт!

Методика проведення занять у спеціально-медичній групі у коледжі базується на щадному фізичному навантаженні, індивідуальному підході та контролі стану здоров'я студентів. Головна мета – підтримати фізичне здоров'я, допомогти студентам адаптуватися до фізичних навантажень без шкоди та покращити їхнє самопочуття.

Заняття у спеціально-медичній групі можуть бути не лише корисними, а й захопливими! Додавання ігор, квестів, музики та цікавих форматів допоможе студентам отримати позитивні емоції, зняти напругу та покращити фізичний стан. Головне – робити фізичну активність доступною, цікавою та мотивуючою!

Очікувані результати роботи зі студентами СМГ:

Покращення загального фізичного стану та витривалості.

Зниження частоти загострень хронічних захворювань.

Покращення психоемоційного стану, зменшення рівня стресу.

Підвищення рівня самостійності у фізичній активності.

Формування позитивного ставлення до здорового способу життя.

Щоденник самоконтролю у спеціально-медичній групі – це ефективний спосіб контролювати власне здоров'я, фіксувати прогрес та налаштовувати оптимальне фізичне навантаження. Його ведення допомагає студентам розуміти власне тіло та залишатися фізично активними без шкоди для здоров'я. Будь-яка фізична активність має приносити користь, а не шкоду. Тому контроль за своїм самопочуттям – ключ до ефективних занять!

«ЗДОРОВІ» ПОРАДИ ***Поради для самостійних занять***

Тільки ти сам спроможний впливати на покращення і збереження свого здоров'я.

- Виховуючи фізичні якості – виховуєш волю.
- Уважно читай поради і сумлінно виконуй їх.
- Вивчені вправи покажи на заняттях фізичної культури.
- Будь охайним, чітко вимірюй досягнення та записуй їх, пишайся зрушеннями на краще у твоєму розвитку. Це твоя перемога!
- Зберігай щоденник самоконтролю для порівняння з попередніми та наступними досягненнями, щоб побачити підсумки своїх старань.

Пам'ятай! Рух – це радість! Головне – знайти свій ритм та насолоджуватися процесом!

Використана література:

1. Васильченко М. І. Методика роботи з учнями спецгруп: особливості, прийоми, рекомендації. – Київ: Освіта, 2021.
2. Дистанційне навчання та інклюзивна освіта: методичні рекомендації для викладачів. – Львів: Світ, 2022.
3. Овчарова Н.А., Куліш А.О. «Основи фізичної підготовки для студентів спеціальної медичної групи». – Біла Церква, 2017. – 47 с.
4. Психолого-педагогічні основи роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: *збірник статей*. – Харків: Ранок, 2020.

Цифрові ресурси та онлайн-платформи:

Національна платформа дистанційного навчання – <https://e-learning.org.ua>
Освітній портал "На Урок" – <https://naurok.com.ua>
Доступна освіта для всіх ("Всеосвіта") – <https://vseosvita.ua>
Підручники та методичні матеріали від МОН України – <https://mon.gov.ua>

Фізична культура [Текст]: методичні вказівки до практичних занять у спеціально-медичній групі для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр денної форми здобуття освіти/уклад. Світлана Ющук, Руслан Ющук. – Ковель: ВСП «КПЕФК ЛНТУ», 2025. – 54с.

Комп'ютерний набір і верстка: Світлана ЮЩУК

Редактор: Світлана ЮЩУК
Руслан ЮЩУК

Підп. до друку _____ 2025. Формат
60х84/16.Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. __ Обл.-вид. арк.
____ Зам ____
Тираж _____ прим.

ВСП «КПЕФК ЛНТУ»
45000 м. Ковель, вул. Заводська, 23
Друк – ВСП «КПЕФК ЛНТУ»