

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

О.Г. Харасанджіанц

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ЕКОЛОГІЧНОГО
ПРОФІЛЮ**

Навчальний посібник

*«Рекомендовано до друку за рішенням Вченої ради ОДЕКУ МОН України
(протокол № 9 від 28.11.2019р.)»*

2019

УДК - 796.011.3

X - 20

ББК – 75

Харасанджіанц О.Г. Фізичне виховання студентів екологічного профілю: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. - Одеса: Еколог, 2019. - 86 с.

Рецензенти:

Ганчар І.Л. - професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія»

Башавець Н. А. - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури і спортивних дисциплін ПНПУ імені К. Д. Ушинського.

У навчальному посібнику практично розроблено цілеспрямоване використання коштів, методів і методичних прийомів фізичного виховання і спорту в підвищенні прикладної фізичної підготовленості студентів Одеського державного екологічного університету на 1-2 роках професійного навчання і вдосконалення. Її проведення передбачає зміцнення їх здоров'я, поліпшення працездатності на навчальних теоретичних і практичних заняттях, яка буде також сприяти профілактиці професійних захворювань і зниження виробничого травматизму.

Саме цим цілям повинна служити обґрунтована і розроблена відповідна професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді, яка є складовою частиною всебічної фізичної підготовленості майбутніх фахівців до тривалої і плідної роботи в різних областях народного господарства.

Рекомендується студентам в професійному навчанні та вдосконаленні, а також викладачам кафедр фізичного виховання і спорту для оптимального забезпечення та якісного супроводу навчально-тренувального процесу в умовах сучасної діяльності закладів вищої освіти України.

*Рекомендовано до видання Вченою радою ОДЕКУ,
протокол № 9 від 28 листопада 2019р.*

© О.Г. Харасанджіанц, 2007

© О.Г. Харасанджіанц, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	
ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ (ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ - 1 КУРС - 52 ГОД.)	6
1.1. Загально фізична підготовка: гімнастика, вправи на тренажерах - 6 год...	6
1.2. Легка атлетика - 6 год.	9
1.3. Спортивні ігри - 8 год.	12
1.4. Плавання: спортивне і прикладне, з елементами водного поло і підводного плавання - 10 год.	17
1.5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів екологічного профілю (практика - 6 год.)	22
1.5.1. Етап скороченого навчання (1-6 заняття).....	24
1.5.2. Етап додаткового навчання (1-5 заняття).....	26
1.6. Спадкоємність початкового вдосконалення спортивних способів плавання (підготовка інструкторів на 1-му курсі навчання - 10 год.)	28
1.6.1. Етап початкового вдосконалення (1-5 заняття)	29
1.6.2. Етап поглибленого вдосконалення (1-5 заняття)	30
1.7. Вимоги до фізичного виховання студентів закладу вищої освіти (1-й курс навчання).....	31
1.8. Основи теоретичних знань студентів закладу вищої освіти з фізичного виховання (1-й курс навчання)	32
1.9. Міжпредметні зв'язки фізичного виховання студентів закладу вищої освіти (1-й курс навчання)	32
1.10. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь, розвитку рухових якостей на 1 курсі навчання (1-2, 3-4 модулі - юнаки).....	33
1.11. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь, розвитку рухових якостей на 1 курсі навчання (1-2, 3-4 модулі - дівчата)	35
РОЗДІЛ ІІ МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	
ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ (ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ - 2 КУРС - 36 ГОД.)	37
2.1. Загально фізична підготовка: гімнастика, вправи на тренажерах - 4 год.	37
2.2. Легка атлетика - 4 год.....	40
2.3. Спортивні ігри - 6 год.	43
2.4. Плавання: спортивне і прикладне з елементами водного поло і підводного плавання - 6 год.	48

2.5. Професійно-прикладної фізичної підготовки студентів	
екологічність профілю (практика - 4 год.)	53
2.5.1. Етап скороченого навчання (1-6 заняття).....	55
2.5.2. Етап додаткового навчання (1-5 заняття).....	57
2.6. Спадкоємність початкового вдосконалення спортивних способів	
плавання	58
(підготовка інструкторів на 2-му курсі навчання - 10 год.)	58
2.6.1. Етап початкового вдосконалення (1-5 заняття)	59
2.6.2. Етап поглибленого вдосконалення (1-5 заняття)	61
2.7. Вимоги до фізичного виховання студентів закладів вищої освіти	
(2-й курс навчання)	63
2.8. Основи теоретичних знань з фізичного виховання студентів	
закладу вищої освіти (2-й курс навчання)	63
2.9. Міжпредметні зв'язки фізичного виховання студентів закладу	
вищої освіти (2-й курс навчання)	64
2.10. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь,	
розвитку рухових якостей на 2 курсі навчання (5-6, 7-8 модулі -	
юнаки)	66
2.11. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь,	
розвитку рухових якостей на 2 курсі навчання (5-6, 7-8 модулі -	
дівчата)	68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	70
ВИСНОВКИ	72
ДОДАТКИ	74
Додаток 1. Єдина спортивна класифікація України з плавання	75
Додаток 2. Постанова КМУ «Про державні тести і нормативи оцінки	
фізичної підготовленості населення України».....	57
Додаток 3. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної	
підготовленості населення України	57
Додаток 4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості	
населення України (Додаток № 1 до Положення про державні тести і	
нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України)	59
Додаток 5. Умови виконання державних тестів і нормативів оцінки	
фізичної підготовленості населення України (загальні положення) (Додаток	
№ 2 до Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної	
підготовленості населення України)	84
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ЛІТЕРАТУРИ	90

ВСТУП

Основною метою фізичного виховання студентів Одеського державного екологічного університету (ОДЕУ) є сприяння ефективній підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців екологічного профілю.

Процес навчання фізичного виховання організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їхній спортивній кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності в екстремальних умовах і специфічної обстановці.

Загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я покладено на ректора, а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами та громадськими організаціями вузу.

Безпосередня відповідальність за постановку, організацію і якісне проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і державною програмою покладено на кафедру фізичного виховання вузу. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота зі студентами проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і громадськими організаціями вузу.

Фізичне виховання у ВНЗ має проводитися протягом усього періоду навчання студентів, відповідно до наказу МОН, здійснюватися в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюючи один одного, представляючи цілеспрямований єдиний, спеціально-організований педагогічний процес.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах по всіх спеціальностях, а їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним з ефективних шляхів впровадження масової фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів вузу.

Поруч із навчальними заняттями, правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання для умов майбутньої професійної діяльності.

Самостійні заняття студентів зазвичай проводяться у позанавчальний час, а також за завданням викладачів в спортивних секціях. Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів, збільшення бюджету витрат часу на фізичне виховання.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, у

вихідні та святкові дні, під час навчальних практик. Ці заходи проводяться спортивним клубом ВНЗ на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів і викладачів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активної участі профспілкової організації вузу.

В кінцевому підсумку узагальненим результатом належного педагогічної освіти студентів по завершенні професійного навчання має бути створення стійкої мотивації і потреби до здорового і продуктивного стилю життя, фізичного самовдосконалення, придбання особистого досвіду творчого використання її засобів і методів, досягнення належного встановленого рівня психофізичної і прикладної підготовленості до обраної екстремальної професійної діяльності.

РОЗДІЛ І

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ (ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ - 1 КУРС - 52 ГОД.)

1.1. Загально фізична підготовка: гімнастика, вправи на тренажерах - 6 год.

Переважає формування навичок, умінь, розвиток фізичних якостей: координації рухів силових і швидкісних можливостей, гнучкості, спритності, рівноваги, вестибулярної і статокінетической стійкості, умінь орієнтування в просторі, концентрації м'язових зусиль, навички лазіння і пересування по гімнастичним снарядів, оволодіння вправами на тренажерах, дотримання правил техніки безпеки.

1-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Перехід з кроку на місці на ходьбу в колоні і в шерензі, перестроювання з колоні по одному в колоні по два, по три, по чотири.

Виси і упори: Підйом в упор переворотом махом і силовий; підйом махом вперед в сивий ноги нарізно, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, на лавці.

Вправи в рівновазі на лавці: стрибки на одній, двох ногах з невеликим просуванням, ходьба в напів-приседе, ходьба хресним кроком, рівновагу на лівій нозі, правою з різними положеннями рук і ніг.

акробатика: З упору присівши силою стійка на голові і руках, довгий перекид вперед з трьох кроків розбігу, «міст» з положення стоячи за допомогою партнера.

опорні стрибки: Стрибок, зігнувши ноги, козел або кінь в довжину, висота 100110 см, Стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування на руках по похилій горизонтальній сходах.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Повороти в русі колом, ліворуч, праворуч.

Виси і упори: Підйом в упор силою, виси - зігнувшись, прогнувшись, ззаду, підйом махом вперед, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, на лавці.

акробатика: Довгий перекид через перешкоду на висоті до 80 см, Стійка на руках

з допомогою, «міст» з положення стоячи за допомогою партнера.

опорний стрибок: Стрибок ноги нарізно, козел або кінь в довжину, висота 115-120 см, Стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

3-є заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Повороти в русі колом, ліворуч, праворуч.

Виси і упори: Підйом з маху в упор розгинанням, стійка на плечах в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, на лавці.

акробатика: Довгий перекид через перешкоду на висоті до 90 см, Стійка на руках без допомоги партнера з пересуванням у різних напрямках, «міст» з положення стоячи.

опорний стрибок: Стрибок ноги нарізно, козел або кінь в довжину, висота до 125-130 см, Стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

1-є додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Перестроювання з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, з колони по два і по чотири в колону по одному розведенням і злиттям.

Лазіння по канату: В три і два прийоми. Підйом і перенесення вантажів: гімнастичних снарядів та інвентарю.

Виси і упори: Змішані, підтягування з вису, згинання рук, піднімання ніг.

Вправи в рівновазі (На лавці): ходьба приставними кроками, повороти на носках, присідання, соскоки.

акробатика: Перекид вперед і назад, стійка на лопатках.

опорні стрибки: Козел, кінь в ширину, висота 80100 см, Вскач в упор присівши, зіскок прогнувшись, стрибок вгору з поштовху двома ногами з поворотом вліво і вправо.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

2-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Стройовий крок, розмикання і змикання на місці.

Виси і упори: Махом однієї і поштовхом іншою підйом переворотом в упор, махом назад зіскок, сивий ноги нарізно, з сива на стегні зіскок з поворотом.

Вправи в рівновазі (На лавці): повороти на носках в напів-приседе, зі стійки зіскок пригнувшись.

акробатика: Два перекиду вперед разом, «міст» з положення стоячи за допомогою партнера.

опорні стрибки: Козел, кінь в ширину, висота 100105 см, Стрибок ноги нарізно, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво вправо зі стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

3-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Виконання команд «Пол-обороту право-во», «Пол-обороту нале-во», «Коротше крок!», «Півкроку!», «Повний крок!».

Виси і упори: Підйом переворотом в упор поштовхом двома, пересування у висі, махом назад зіскок,

Вправи в рівновазі (На лавці): ходьба з поворотами, розбіжність при зустрічі.

акробатика: Перекид вперед в стійку на лопатках, стійка на голові з зігнутими ногами.

опорні стрибки: Козел, кінь в ширину, висота 110-115 см, Стрибок, зігнувши ноги, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

4-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Повороти в русі направо, наліво, кругом.

Виси і упори на перекладині, брусах: з вису підйом завісам, опускання з упору в вис, підйом розгинанням.

Вправи в рівновазі (На лавці): приставні кроки, ходьба зі змахом ніг, зіскок з упору стоячи на коліні в стійку боком до лави.

акробатика: Перекид назад в упор, стоячи ноги нарізно, перекид вперед і назад, довгий перекид, стійка на голові з опорою на руки.

опорні стрибки: Козел, кінь в довжину, висота 115-120 см, Стрибок, зігнувши ноги, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

1.2. Легка атлетика - 6 год.

Переважне формування навичок, умінь, розвиток рухових якостей: швидкості, сили витривалості, гнучкості, спритності, координації, влучності і точності рухів, стрибучості, навички бігу, стрибків, метань, подолання перешкод, вміння протистояти втомі при роботі циклічного характеру, дотримання правил техніки безпеки.

1-е заняття-2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг 100 м. Човниковий біг 5 × 10 м. Стрибки у довжину з розбігу

способом «зігнувши ноги» - рух рук і ніг в польоті. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - перехід планки і відхід від планки.

Метання малого м'яча на дальність з чотирьох - шести кроків розбігу, в ціль з положення - стоячи і лежачи. Подолання вертикальних і горизонтальних перешкод. Високий старт при групових забігах.

Пересування по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, піску і траві. Марш-кидки до 1000-1500 м. крос1000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг200 м. Старт з положення лежачи, низький старт. Човниковий біг 4 × 25 м. Подолання двох-трьох вертикальних і горизонтальних перешкод з опорою і без опори, з приземленням на одну і дві ноги.

Стрибки з розбігу у висоту способом «переступання», в довжину способом «зігнувши ноги» - розбіг і відштовхування. Метання малого м'яча по рухомій цілі. Біг по слабо пересіченій місцевості. Біг по слабо пересіченій місцевості зі зміною напрямку і швидкості. Марш-кидки до 2000-2500 м. крос2000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. Біг по повороту. Передача естафети. біг400 м. Човниковий біг 10 × 10 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - відштовхування і зліт. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - відштовхування, рух в польоті і приземлення. Метання малого м'яча на дальність з розбігу по коридору10 м. метання гранати500 г на дальність.

Біг по середньо пересіченій місцевості. Біг по середньо пересіченій місцевості зі зміною напрямку і швидкості. Марш-кидки до 3000-4000 м. крос3000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. Низький старт. біг60 м. Човниковий біг 3 × 10 м. Стрибки у висоту способом «переступання» і в довжину в кроці.

Метання малого м'яча з кроку способом «з-за спини через плече» на дальність.

Ходьба і біг по місцевості. Біг в гору і під гору. Чергування ходьби та бігу. Марш-кідки до 1000 м. крос 1000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. Біг з максимальною швидкістю. Стартовий розгін. біг 80 м. Човниковий біг 4×10 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», в довжину способом «зігнувши ноги» - відштовхування. Подолання перешкод з опорою і без опори, з приземленням на обидві і одну ногу. Метання малих м'ячів в горизонтальну ціль і на дальність з трьох кроків розбігу. Подолання перешкод на місцевості кроком, стрибком в кроці, наступаючи, переступаючи. Марш-кідки до 1500 м. крос 1500 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг 100 м. Човниковий біг 5×10 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - рух рук і ніг в польоті. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - перехід планки і відхід від планки. Метання малого м'яча на дальність з чотирьох - шести кроків розбігу, в ціль з положення - стоячи і лежачи.

Подолання вертикальних і горизонтальних перешкод. Високий старт при групових забігах. Пересування по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, піску і трав'яному покриву. Марш-кідки до 2000 м. крос 2000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг 200 м. Старт з положення лежачи. Човниковий біг 4×25 м. Подолання двох-трьох вертикальних і горизонтальних перешкод з опорою і без опори, з приземленням на одну і дві ноги. Стрибки з розбігу у висоту способом «переступання», в довжину способом «зігнувши ноги» - розбіг і відштовхування. Метання малого м'яча по рухомій цілі. Біг по слабо пересіченій місцевості зі зміною напрямку і швидкості. Марш-кідки до 3000 м. крос 3000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1.3. Спортивні ігри - 8 год.

Переважає формування навичок, умінь, розвиток рухових якостей: координаційних здібностей, витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості, стрибучості, орієнтації в просторі, влучності і точності рухів, емоційної та психологічної стійкості, самооцінки рухових дій, сумісності ігрових дій, психологічної сумісності в команді, взаємної страховки, дотримання правил техніки безпеки.

1-е заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Стійка гравця, пересування, зупинка стрибком, ловля і передача двома руками від грудей на місці і в русі, ведення м'яча правою і лівою, кидок м'яча однією рукою з місця.

Футбол. Пересування гравців скрестного і приставними кроками, удари по нерухомому і котиться м'ячу внутрішньою стороною стопи і передньою частиною підйому.

Гандбол. Стійка гравця, пересування, зупинка кроком; ведення м'яча, ловля м'яча двома руками і передача однієї і двома руками на місці.

Волейбол. Стійка гравця, пересування на майданчику, верхня передача м'яча, нижня передача м'яча, відпрацювання нападаючого удару з місця і в стрибку.

Настільний теніс. Інвентар та обладнання. Техніка гри. Фіксація ракетки, подача м'яча. Кручений удар справа, кручений удар зліва. Основні правила гри, одиночна гра. Тактика гри.

Бадмінтон. Майданчик для гри. Ракетки, волани. Тримання ракетки, стійка гравця, тримання волана. Висока подача, низька подача. Місце подачі в одиночній і парній грі. Виконання замаху. Удар справа, пересування гравця по майданчику. Тактика гри. Основні правила гри, дії гравців і суддів.

Теніс. Майданчик для гри, розмітка, обладнання, інвентар. Способи тримання ракетки. Удари справа і зліва однієї і двома руками. Відпрацювання ударів справа і зліва біля стінки і через сітку. Пересування гравців по корту. Плоскі і кручені удари справа і зліва. Основні правила гри в теніс. Навчальна одиночна гра.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Ловля і передача м'яча двома руками від грудей з кроком і зміною місць, ведення м'яча кроком і бігом, кидок м'яча від плеча після ведення.

Футбол. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому, по котиться м'ячу внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому, ведення м'яча носком, зупинка котиться м'яча підошвою, гра воротаря.

Гандбол. Ловля м'яча і передача від плеча в русі, кидок м'яча в стрибку і в опорі зверху з замахом, ведення, кидок м'яча в стрибку і в опорі зверху з замахом, ведення м'яча поперемінно правою і лівою рукою, блокування кидка, гра воротаря.

Волейбол. Переміщення приставними кроками, передача м'яча зверху в парах на місці і після переміщення вперед, прийом м'яча знизу на місці, відпрацювання нападаючого удару з місця і в стрибку.

Настільний теніс. Підрізної удар справа і зліва, що штовхає удар. Скорочений удар. Тактика парної гри. Парна гра. Суддівська термінологія.

Бадмінтон. Високий удар зверху відкритою стороною ракетки, Удар зверху закритою стороною ракетки. Зворотний удар на сітку відкритою стороною ракетки. Зворотний удар закритою стороною ракетки. Основні правила гри і дії гравців при грі, суддівство.

Теніс. Подальша відпрацювання ударів справа і зліва біля стінки і через сітку. Плоскі і кручені удари зліва і справа. Різані удари справа і зліва. Подача м'яча через сітку, імітація рухів, плоска подача м'яча зверху. Навчальна одиночна гра. Тактика ігрових дій. Правила одиночної гри в теніс.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-є заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості, передача м'яча від плеча, кидки м'яча в русі після двох кроків, міні - баскетбол.

Футбол. Удар по котиться м'ячу внутрішньою частиною підйому, по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому, ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, двостороння гра.

Гандбол. Передача м'яча від плеча без замаху зігнутою рукою, кидки м'яча зверху, знизу, збоку зігнутою і прямий рукою, ловля котиться м'яча, ведення м'яча з низьким відскоком, персональна захист, двостороння гра.

Волейбол. Передача м'яча зверху через сітку, прийом м'яча знизу після переміщення вперед, нижня, пряма подача через сітку, відпрацювання нападаючого удару в стрибку.

Настільний теніс. Навчальна одиночна і парна гра. Прискорення гри. Дія гравців і суддів. Проведення змагань.

Бадмінтон. Короткий удар на сітку закритою стороною ракетки, напрямок ударів. Траєкторія польоту волана. Подача в одиночній і парній грі. Проведення змагань.

Теніс. Удосконалення елементів гри у стінки і через сітку. Укорочені удари справа і зліва. Виконання ударів над головою і відбивання м'яча партнеру свічкою. Подача м'яча: плоска, різана, кручена. Дія гравців і суддів в одиночній і парній грі. Тактика парної гри. Гра на задній лінії і виходи до сітки.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Штрафний кидок, викидання і вибивання м'яча, передача м'яча в парах, на місці, при зустрічному русі і з відскоком від підлоги, персональна захист, двостороння навчальна гра.

Футбол. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому зі зміною швидкості і напрому, удари по котиться м'ячу зовнішньою стороною підйому, серединою чола по летить м'ячу, внутрішньою стороною підйому, серединою чола по летить м'ячу, викидання м'яча з-за бокової лінії, двостороння гра.

Гандбол. Повороти на місці, ловля і передача м'яча при зустрічному русі, 7-метровий штрафний кидок, позиція воротаря при відображенні кидків, випадки і кидки в нижні кути, двостороння гра.

Волейбол. Багаторазові передачі м'яча над собою, відбивання м'яча кулаком, прийом м'яча знизу, нижня, пряма передача, відпрацювання нападаючого удару в стрибку, навчальна гра, правила гри і організація суддівства.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Удосконалення ігрових елементів у стінки і через сітку. Удари м'яча з літа, зліва і справа. Відбивання м'яча, посланого партнеру в ноги і над головою. Тактика одиночної і парної гри. Участь в контрольних змаганнях, забезпечення суддівства.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1-е додаткове заняття - 2 години (1-2 види гри на вибір курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Передача м'яча в русі, ведення поперемінно правою і лівою рукою, персональна захист, двостороння гра, кидки м'яча однією, двома руками від голови з місця і в стрибку, двостороння гра.

Футбол. Удари по летить м'ячу внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому, обманні рухи, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, удар по м'ячу головою, вкидання м'яча з кроком, двостороння гра.

Гандбол. Прихована передача м'яча, кидки м'яча в опорному і без опорному положенні, з відхиленням тулуба, ловля і передача м'яча в русі в парах і трійках з паралельними зсувами, взаємодія воротаря з захисником, обманні рухи з відходами, двостороння гра.

Волейбол. Передача м'яча біля сітки, передача м'яча в стрибку через сітку, передача м'яча стоячи спиною до партнера, багаторазовий прийом м'яча знизу двома руками, прийом м'яча, відскоків від сітки, нижня подача, гра через гравця передньої лінії, в захисті - кутом вперед, гра.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Удосконалення елементів одиночної і парної гри. Відпрацювання елементів гри у сітки і на задній лінії. Взаємодія гравців в одиночній і парній грі. Навчальна одиночна і парна гра. Суддівства гри.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

2-е додаткове заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Пересування в нападі та захисті, ловля високо летять м'ячів в стрибку і після відскоку від щита, передача м'яча від голови, кидок м'яча однією рукою і двома від голови, ведення м'яча при зближенні із суперником, зонний захист, навчальна гра.

Футбол. Удар по летить м'ячу середньою частиною підйому головою в стрибку і з розбігу, відбір м'яча у суперника накладанням стопи і поштовхом плеча в плече, навчальна гра.

Гандбол. Передачі, ловля м'яча в трійках, скрестного рух, рух вісімкою, передача і ловля м'яча з відскоком від майданчика, кидок з опорного і без опорного положення з опором захисника, підстраховка в захисті, зонний захист, відпрацювання елементів у навчальній грі.

Волейбол. Передача м'яча через сітку в стрибку, прийом м'яча знизу однією рукою, верхня, пряма подача, прямий нападаючий удар, блокування одиночне і групове,

навчальна гра з відпрацюванням елементів захисту і нападу.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Підготовка і участь в одиночній і парній грі. Удосконалення рухових якостей елементів техніки, тактичних дій в одиночній і парній грі. Подачі, ігрові дії на задній лінії, у сітки і по коридорах. Участь в контрольних змаганнях.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-є додаткове заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів, з партнерами і самотійно.

Баскетбол. Персональна і зонний захист, гра у відриві при нападі, перехоплення м'яча, обманні рухи - фінти, навчальна гра.

Футбол. Персональна і зонний захист, перехоплення м'яча, обманні рухи - фінти, гра у відриві, вихід один на один з воротарем, точність ураження воріт, навчальна гра, участь у змаганнях.

Гандбол. Персональна і зонний захист, перехоплення м'яча, обманні рухи - фінти, гра у відриві, вихід один на один з воротарем, точність ураження воріт, навчальна гра, участь у змаганнях.

Волейбол. Обманні передачі м'яча, прямий і бічний нападаючий удар, пряма і бічна верхня подача, блокування одиночне і групове, тактика гри в захисті та нападі, навчальна гра, участь у змаганнях.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Удосконалення рухових якостей, елементів техніки, тактичних дій в одиночній і парній грі. Подальше вдосконалення подачі, ігрових дій на задній лінії, у сітки і по коридорах. Участь в контрольних зустрічах і кваліфікаційних змаганнях. Забезпечення суддівства змагань з тенісу. Особливості проведення жеребкування учасників.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

1.4. Плавання: спортивне і прикладне, з елементами водного поло і підводного плавання - 10 год.

Переважає формування навичок, умінь, розвиток рухових якостей: координаційних здібностей, витривалості, силових і швидкісних можливостей, розвиток дихальної функції, забезпечення дихальної функції в екстремальних умовах, протистояння гіпоксичних станів, орієнтування у водному середовищі, корекція постави, загартовування організму до навколишнього середовища, підвищення вестибулярної і статокінетической стійкості, профілактика захитування, навички прикладного плавання, вміння надавати допомогу постраждалим на воді, н вккк володіння м'ячем на воді, влучність і точність попадання, дотримання правил з техніки безпеки.

Майбутня діяльність випускників морських вузів багато в чому визначається вмккк виконанням ними вимог з фізичної підготовки студентів, в тому числі і по міцному оволодінню ними навичками спортивного і прикладного плавання. Свого часу, типові комплексні програми фізичного виховання (1987, 1992, 1993 рр.) Передбачали вивчення колишніми школярами, а ннкк студентами та курсантами елементів плавання спочатку кролем на грудях, а потім кролем на спині для 4 класу, в обсязі 26 годин, хоча в інших класах - по 14 годин, а також брасу, крім баттерфляя, без достатньої конкретизації поурочного матеріалу. Це створювало певні перешкоди для міцного і надійного його освоєння і до того ж ускладнювало методичну роботу викладача.

Апробовані нами, поурочні зміст уроків з конкретизацією домінуючою спрямованості їх проведення і впровадження, дозволяє розташувати його з урахуванням наступності вивчення і вдосконалення, яка відповідає більшій доступності і поступового ускладнення освоюється матеріалу.

Навчальний матеріал розрахований для вивчення його на заняттях тривалістю до 2-х ч залежно від стану контингенту: відомо, що в більшості навчальних закладах басейни поки ще відсутні, тому потрібен час для скорочених періодів навчання значної кількості студентів. Крім того, це пов'язано з необхідністю пересування їх до місця занять і санітарно-гігієнічної підготовки до них, а також необхідність відвідування додаткових занять, що підкреслює значимість методики скороченого навчання плаванню студентів з урахуванням оволодіння особливостями морської професії.

1-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

В воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухів ніг у кролів на спині.
2. Вивчення рухів ніг у кролів на грудях.
3. Вивчення рухів рук у кролів на спині і дихання.
4. Вивчення рухів рук у кролів на грудях і дихання.

5. Узгодження рухів у кролів на спині.
6. Узгодження рухів у кролів на грудях.
7. Плавання кролем на спині в координації.
8. Плавання кролем на грудях в координації.
9. Вивчення поворотів у плаванні кролем на спині.
10. Вивчення поворотів у плаванні кролем на грудях.
11. Вивчення простих стрибків у воду і старту.
12. Здача норм: плавання 50-100 м кролем на спині і на грудях з урахуванням часу.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухів ніг в плаванні брасом.
2. Вивчення рухів рук в плаванні брасом і дихання.
3. Узгодження рухів в плаванні брасом.
4. Вивчення старту і повороту в плаванні брасом.
5. Подальше вивчення техніки плавання брасом (координація).
6. Удосконалення техніки плавання брасом (змінюючи темп і крок).
7. Здача норм: плавання 50-100 м брасом з урахуванням часу.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Подальше вивчення техніки плавання кролем на спині (координація).
2. Удосконалення техніки плавання кролем на спині (темп, крок).
3. Подальше вивчення техніки плавання кролем на грудях (координація).
4. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях (темп, крок).
5. Подальше вивчення техніки плавання брасом (координація).
6. Удосконалення плавання брасом (темп, крок).
7. Здача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення плавання кролем на спині (дихання).
2. Удосконалення техніки плавання на спині (ритм).
3. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях (дихання).
4. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях (ритм) та ознайомлення з технікою плавання батерфляєм (за елементами).
5. Удосконалення техніки плавання брасом (дихання) і вивчення техніки плавання батерфляєм (координація).
6. Удосконалення техніки плавання брасом (ритм) і техніки плавання батерфляєм (темп, крок, ритм).
7. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25 м.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Рівномірний плавання кролем на спині (за елементами, в координації).
2. Рівномірний плавання кролем на грудях (за елементами, в координації).
3. Рівномірний плавання брасом (за елементами, в координації).
4. Вивчення прикладного плавання (звільнення від захоплень) і вдосконалення плавання батерфляєм (за елементами).
5. Вивчення прикладного плавання (буксирування предмета) і вдосконалення плавання батерфляєм (за елементами).
6. Вивчення прикладного плавання (транспортування) та вдосконалення плавання батерфляєм (в координації).
7. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25-50 м.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

1-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Змінна плавання кролем на спині (темп, крок, ритм).
2. Змінна плавання кролем на грудях (тим, крок, ритм).
3. Змінна плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Удосконалення прикладного плавання (пірнання) і техніки плавання батерфляєм (дихання).

5. Удосконалення прикладного плавання (звільнення від захоплень) і техніки плавання батерфляєм (дихання).
6. Удосконалення прикладного плавання (транспортування) і техніки плавання батерфляєм (дихання).
7. Здача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25-50 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Інтервальне плавання кролем на спині.
2. Інтервальне плавання кролем на грудях (темп, крок, ритм);
3. Інтервальне плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Удосконалення прикладного плавання (на спині - кролем і брасом).
5. Удосконалення прикладного плавання (на боці, кролем на грудях).
6. Удосконалення прикладного плавання (брас, батерфляй).
7. Комплексне плавання за елементами, в координації.
8. Здача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25-50 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Повторне плавання кролем на спині (темп, крок, ритм).
2. Повторне плавання кролем на грудях (темп, крок, ритм).
3. Повторне плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Удосконалення прикладного плавання (надання допомоги).
5. Удосконалення прикладного та спортивного плавання (за елементами).
6. Удосконалення прикладного та спортивного плавання (координація).
7. Здача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм до 25-50 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Елементи підводного спорту - плавання в ластах на дистанціях 100, 200, 400, 800, 1500 м з урахуванням часу.

Плавання в ластах на ногах, на руках, в повній координації кролем на грудях з використанням рівномірного, змінного, інтервального, повторного методів тренування.

Методика навчання і початкова спортивна тренування при плаванні в ластах.

Профілактика травм і пошкоджень. Правила по техніці безпеки.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Елементи підводного спорту - пірнання в ластах до 50 м з урахуванням часу, дотримуючись правил з техніки безпеки. Пірнання без ласт і в ластах з обмеженням дистанції. Тренування затримки дихання в спокої і при м'язовій діяльності. Досягнення максимальних швидкостей в плаванні під водою з використанням гідродинамічних, морфологічних і функціональних показників займаються.

Підготовка і участь в змаганнях з підводного плавання. Можливості виконання курсантами розрядних нормативів при пірнанні і в швидкісних видах підводного плавання.

Забезпечення техніки безпеки на водних акваторіях.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

6-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Елементи підводного плавання - плавання з аквалангом до 100, 400, 800 м з урахуванням часу перебування під водою. Ознайомлення з пристроєм роботи акваланга на суші, функціонування його під водою і випробування. Знаходження з аквалангом під водою: в стані спокою, при пересуванні під водою зі зміною напрямку і швидкості. Заходи по техніки безпеки і надання допомоги постраждалим на воді. Догляд за спорядженням. Безпека перебування під водою, профілактика травм і пошкоджень.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

7-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Підводять гри для водного поло: водний баскетбол, водний волейбол, водний футбол, водний гандбол, ловля м'яча, володіння м'ячем, передача м'яча, естафета з м'ячем. Безпека на навчальних заняттях. Профілактика травм і пошкоджень. Навчальна гра за спрощеними правилами.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

8-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Ведення м'яча перед собою в плаванні кролем на грудях, брасом, на боці, пірнання з метою відходу від противника. Плавання на місці, ходьба у воді. Підведення над водою, вистрибування з води, старт в воді, зупинка в воді, відвал на спині. Повороти в воді, обманні рухи. Пересування воротаря у воротах, гравців в поле. Навчальна гра, дотримуючись правил. Профілактика травм і пошкоджень.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

9-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Піднімання м'яча, тримання, передачі. Ловля і переноси м'яча, Ведення м'яча і переміщення з ним. Кидки м'яча з місця, піднімання з води, кидки партнеру, кидок з ходу з малим і великим замахом. Кидок з місця і з ходу. Кидок, лежачи на спині. Тактика гри. Навчальна гра. Профілактика травм і пошкоджень. Правила по техніці безпеки,

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1.5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів екологічного профілю (практика - 6 год.)

Існуючі раніше і нині діючі типові програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл та закладів вищої освіти, в якійсь мірі забезпечують початкове навчання школярів і студентів певним способам пересування на воді.

Акцент в роботі з ними викладачі фізичного виховання ведуть, головним чином для забезпечення безпечного перебування їх на воді. Як правило, займаються

демонструють плавання відрізків дистанції в основному полегшеними способами пересування на воді, так званими «народними» і в меншій мірі спостерігається володіння ними спортивними способами плавання. Багато школярів і студенти, до того ж, не вміють триматися на воді або є слабо плаваючими, що особливо характерно для молодших класів і яке поступово скорочується.

У середніх класах кількість які не вміють плавати зазвичай скорочується. Воно дещо зменшується в старших класах. Все це ускладнює методичну роботу викладача фізичного виховання з навчання плаванню школярів і студентів, на яке до того ж відводиться, згідно з програмою, незначна кількість годин.

Зазначене посилюється ще й тим, що переважна кількість загальноосвітніх шкіл та закладів вищої освіти не має в своєму розпорядженні сучасними плавальними басейнами та кваліфікованими фахівцями в даній області, а користуються епізодичними послугами, в кращому випадку тренерів плавання.

Як показує наш власний аналіз стану плавальної підготовленості школярів, до моменту закінчення школи до 30% дівчат і 20% юнаків є слабо плаваючими або які не вміють плавати, багато з яких згодом стають студентами та курсантами закладів вищої освіти. Це є свого роду негативним фактором, який необхідно всіляко знижувати, щоб убезпечити себе і оточуючих від трагічних випадків на воді. Для цієї мети будуть вельми корисні пропоновані розробки методичного характеру, які дозволяють в скорочений період навчання, колишнім школярам, а нині курсантам морської академії ознайомитися з основами техніки спортивного та прикладного плавання.

Навчання плаванню починається з освоєння займаються водного середовища і оволодіння ними спеціальними вправами. Вельми корисними і ефективними в цій справі є елементи рухливих ігор і розваг на воді. У невимушеній, розкріпаченої ігровій обстановці займаються, як правило, швидше освоюють більш складні рухові дії, знижується почуття водобоязнь і створюються передумови в міцному оволодінні важливими руховими навичками.

Вивчення спортивних способів плавання найкраще починати з оволодіння плаванням на спині, де дихальні процеси полегшені - особа не занурюється у воду. Спочатку вивчається робота ніг, рук, з особливостями дихання, потім узгодженість рухів, включаючи старти і повороти. Досягнутий рівень формування навичок закріплюється студентами та курсантами в більш тривалому, рівномірному пропливанні відрізків дистанції з акцентом, на провідному елементі. Потім починають вивчення способу плавання кролем на грудях, як за елементами, так і в координації зі стартами і поворотами. Перші успіхи формування анатомічно і фізіологічно обґрунтованих рухів за оптимальними гідродинамічними траєкторіями, закріплюються в змінному плаванні кролем на грудях з чергується зміною швидкості плавання окремих відрізків на дистанції.

Пристаючи до вивчення способу плавання брасом, слід мати на увазі, що окремі займаються вже в якійсь мірі володіють подібними рухами ніг і рук, характерними

для даного способу, хоча дихання здійснюють в основному над водою. Потрібно усунення наявних помилок, щоб руху у них відбувалися за оптимальними гідродинамічним траєкторіях, а видих здійснювався в воду. Узгодження рухів, їх координація при цьому краще досягається в процесі інтервального проходження відрізків дистанції брасом, на тлі неповного відновлення в стані систем організму займаються, перед стартом.

Далі вивчається спосіб плавання батерфляй (дельфін), в елементах і координації якого сліди від попереднього рухового досвіду у займаються практично, за рідкісним винятком, не зустрічаються. Це і зрозуміло, так як цей спосіб плавання практично відсутній і нині серед діючих типових навчальних програм в різних ланках системи фізичного виховання, будь-то в дитячому садку, школі, вузі і т. Д.

Досягнуті успіхи у вивченні плавання батерфляєм (дельфіном), найкраще закріплюються займаються в повторному плаванні відрізків або дистанції з вищою або змагальною швидкістю і значними інтервалами відпочинку до повного відновлення.

Початкове оволодіння спортивними способами плавання завершується вивченням комплексного плавання, т. Е. Використання в проходженні дистанції раніше вивчених способів в певній послідовності, починаючи з баттерфляя (дельфіна), потім кроля на спині, брасу і кроля на грудях. Ступінь формування рухової навички у займаються закріплюється найкраще при контрольному подоланні дистанції комплексним плаванням.

Разом з тим для прикладного плавання необхідно використовувати раніше вивчені елементи способів плавання і в більшій мірі брасу, кроля на спині і на грудях при наданні необхідної допомоги потерпілому на воді. Цим життєво важливим прикладним навиком повинен володіти кожна людина і чим раніше, тим краще, щоб убезпечити своє життя і своєчасно прийти на допомогу потерпілим на воді.

При наявності можливостей і умов додатково відвідувати навчальні заняття, у студентів створюються передумови для більш поглибленого вивчення спортивних способів плавання. Акцент при цьому робиться на вивчення і відпрацювання темпу рухів різними способами плавання, збільшення кроку просування в воді, за один цикл робочого руху. Цьому сприяє подальше оволодіння і вдосконалення рівномірного змінного, інтервального, повторного і контрольного плавання, раніше вивченими спортивними способами з відпрацюванням і знаходженням індивідуально виправданого та відповідного ритму руху, що в кінцевому, підсумку сприяє формуванню певного стилю плавця. Займаються, які пройшли навчання за запропонованою вище і детально конкретизованої в кожному конспекті навчальних занять методикою,

1.5.1. Етап скороченого навчання (1-6 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання кролем на спині (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні кролем на спині (старт, поворот).
4. Рівномірний плавання на спині (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання кролем на грудях (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні кролем на грудях (старт поворот).
4. Змінна плавання кролем на грудях (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання брасом (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні брасом, (старт, поворот).
4. Інтервальне плавання брасом (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання батерфляєм (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні батерфляєм (старт, поворот).
4. Повторне плавання батерфляєм (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (ніг, рук, дихання).
2. Узгодження рухів комплексного плавання (старт, поворот).
3. Контрольне плавання вивченими способами (параметри).
4. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги на воді, транспортування).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

6-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (ніг, рук, дихання, координація рухів при зміні кроку і темпу).
2. Узгодження рухів комплексного плавання (старт, поворот, плавання зі зміною кроку і темпу).
3. Контрольне плавання вивченими способами (сутність, параметри, відновлення).
4. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги, штучне дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1.5.2. Етап додаткового навчання (1-5 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (темп, крок).
2. Вивчення плавання кролем на грудях і брасом (темп, крок).
3. Вивчення плавання брасом і батерфляєм (темп, крок).
4. Вивчення плавання батерфляєм і кролем на спині (темп, крок).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення комплексного плавання (темп, крок).
2. Удосконалення рівномірного плавання (на спині).
3. Удосконалення змінного плавання (кролем на грудях).
4. Вивчення прикладного плавання (надання допомоги на воді: подплив до потерпілого).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-є заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення інтервального плавання (брасом).
2. Удосконалення повторного плавання (батерфляєм).
3. Удосконалення контрольного плавання (комплексне плавання).
4. Вивчення прикладного плавання (допомога на воді: транспортування, штучне дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-є заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення плавання кролем на грудях і на спині (ритм).
2. Удосконалення плавання кролем на грудях і брасом (ритм).
3. Удосконалення плавання кролем, на грудях і батерфляєм (ритм).
4. Удосконалення техніки комплексного плавання, включаючи старти і повороти.
5. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги потерпілому на воді, прийоми і способи штучного дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-є заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення рівномірного плавання кролем на спині.
2. Удосконалення змінного плавання кролем на грудях.
3. Удосконалення інтервального плавання брасом.
4. Удосконалення повторного плавання батерфляєм.
5. Удосконалення контрольного плавання (комплексне).
6. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги потерпілому на воді, прийоми і способи штучного дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1.6. Спадкоємність початкового вдосконалення спортивних способів плавання (підготовка інструкторів на 1-му курсі навчання - 10 год.)

Після проходження курсу початкового навчання плаванню за 10-11 занять значна кількість займаються, як правило, успішно опановують основи техніки спортивних і прикладних способів пересування. Ті займаються, які побажали удосконалювати навички спортивного і прикладного плавання в якості інструкторів, спочатку розподіляються по навчальним групам в залежності від ступеня володіння технікою плавання і рівня функціональної підготовленості (на 1-5 занятті).

Подальше вивчення спортивних способів плавання направлено на виявлення помилок у займаються при плаванні, як за елементами, так і в координації, а також в знаходженні ефективних способів їх усунення.

Спочатку, що займаються продовжують удосконалювати кроль на спині і на грудях, далі брас і батерфляй. Також удосконалюються елементи комплексного плавання, їх узгодження і плавання в координації, включаючи старти і повороти. Параметри навантаження знаходяться на більш високому рівні, включаючи обсяг плавання, а також збільшуються відрізки і дистанції. Все це дозволяє поліпшити техніку плавання і створити базу для поглибленого вдосконалення способів плавання (заняття 1-5). Основна увага при цьому приділяється вдосконаленню рівномірного, змінного, інтервального, повторного, контрольного плавання, а також так званої інтегральної тренуванні. Відбувається також, подальше вдосконалення техніки плавання, включаючи старти і повороти, а також темпу, кроку, ритму рухів з одночасним збільшенням обсягу та інтенсивності навантаження.

На етапі поглибленого вдосконалення певна увага приділяється також теоретичній підготовці в області плавання. Проводиться теоретичне заняття з методики початкового навчання та спортивному тренуванні.

Завершується етап виконанням кожним займаються навчальної практики до методики початкового навчання та спортивному тренуванні. Виступаючи в ролі інструктора, що займаються закріплюють свої практичні навички та теоретичні знання, збагачуючи свою пізнавальну діяльність в області плавання.

Певна частина студентів, при цьому може підійти до виконання нормативів III спортивного розряду, а решта навчаються досить міцно володіють технікою спортивного і прикладного плавання.

Все це дозволяє успішно завершити їм етап поглибленого вдосконалення техніки плавання і створити реальні передумови для послідовного переходу до початкової спортивної тренуванні.

1.6.1. Етап початкового вдосконалення (1-5 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Освоєння водного середовища і оволодіння спеціальними вправами.
2. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (рухи ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів у кролів на спині (дихання).
4. Узгодження рухів у кролів на грудях (дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення плавання брасом (рухи ніг, рук, дихання).
2. Узгодження рухів в плаванні брасом (дихання).
3. Вивчення плавання батерфляєм (рухи ніг, рук, дихання).
4. Узгодження рухів в плаванні батерфляєм (дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (рухи ніг, рук, дихання).
2. Узгодження рухів в комплексному плаванні (дихання).
3. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (координація).
4. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (старт, поворот).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення плавання батерфляєм (координація).
2. Узгодження рухів в плаванні батерфляєм (старт, поворот).
3. Вивчення плавання брасом (координація).
4. Узгодження рухів в плаванні брасом (старт, поворот).

корекція завдання:
тестування:

поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (координація).
2. Узгодження рухів комплексного плавання (координація).
3. Узгодження рухів комплексного плавання (старт, поворот).
4. Комплексне плавання з урахуванням часу на дистанції 4×50 м, 200 м, 4×100 м, 400 м.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

1.6.2. Етап поглибленого вдосконалення (1-5 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Рівномірний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
2. Змінний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
3. Інтервальний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
4. Удосконалення техніки прикладного плавання (надання допомоги на воді).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Повторний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
2. Контрольний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
3. Інтегральна тренування в плаванні (сутність, параметри).
4. Удосконалення техніки прикладного плавання (надання допомоги на воді).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення плавання на спині (старт, поворот).
2. Удосконалення плавання кролем на грудях (старт, поворот).
3. Удосконалення плавання батерфляєм (старт, поворот).
4. Удосконалення плавання брасом (старт, поворот).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Рівномірний плавання кролем на спині (темп, крок, ритм).
2. Змінна плавання кролем на грудях (темп, крок, ритм).
3. Інтервальне плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Повторне плавання батерфляєм (темп, крок, ритм).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Контрольний плавання вивченими способами (темп, крок, ритм).
2. Оглядовий заняття з методики навчання плаванню і початкової тренування.
3. Навчальна практика з навчання плаванню і початкової тренуванні (початок).
4. Навчальна практика з навчання плаванню і початкової тренуванні (продовження).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1.7. Вимоги до фізичного виховання студентів закладу вищої освіти (1-й курс навчання)

1. Вміти самостійно використовувати при виконанні домашніх завдань з фізичного виховання основи теоретичних знань і практичних навичок, придбані курсантами на обов'язкових і факультативних навчальних заняттях в умовах вузу.

2. Виконувати навчальні нормативи, рекомендовані для поточного контролю прикладної фізичної підготовленості студентів при здачі ними модулів на першому році професійного навчання.

3. Займатися регулярно в режимі дня цікавлять видами спорту, з метою можливого виконання спортивного розряду до моменту випуску на основі реального підвищення функціональної підготовленості та рівня технічної майстерності.

1.8. Основи теоретичних знань студентів закладу вищої освіти з фізичного виховання (1-й курс навчання)

1. Значення загартовування. Природні фактори загартовування: повітря, вода, сонце. Основні види і принципи загартовування.

2. Гігієнічні основи занять фізичними вправами. Правила виконання вправ, домашніх завдань. Виконання гімнастики до занять, фізкультурних хвилин. Дихання під час виконання вправ. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. Харчування і руховий режим студентів.

3. Значення фізичних вправ для підтримки працездатності. Правила безпеки при виконанні фізичних вправ в спортивному залі, на майданчику, в басейні, на морі.

4. Реакція організму на різні фізичні навантаження. Основні прийоми самоконтролю. Самостраховка при виконанні вправ. Надання першої допомоги при травмах.

5. Значення фізичного виховання для всебічного розвитку особистості і гармонійного формування рухових якостей. Правила самостійного виконання фізичних вправ різної спрямованості, страховка свого партнера і самострахування. Шкода куріння і алкоголю для організму, що росте молоді.

6. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму і статури. Лікарський контроль при заняттях фізичними вправами.

Правила самостійного виконання рухових завдань, що сприяють розвитку витривалості, силових і швидкісних можливостей, гнучкості, спритності, стрибучості, точності і влучності рухів. Правила самоконтролю і страховки партнера при виконанні вправ різного характеру.

7. Фізичне виховання та спорт - один із засобів по всебічному і гармонійному розвитку особистості, підготовки юнаків до трудової, громадської і військової служби. Виконання фізичних вправ - один з ефективних засобів підвищення працездатності студентів у навчальній та професійній діяльності. Використання фізичних вправ для адаптації організму людини до екстремальних умов і специфічним вимогам професійної діяльності на водному транспорті.

8. Втома і перевтома в м'язовій діяльності, їх перші ознаки і заходи попередження з елементами фізичної реабілітації. Тренувальні навантаження та об'єктивний контроль їх впливу по частоті пульсу. Фізичне виховання в режимі дня навчання, роботи, в сім'ї, на відпочинку.

1.9. Міжпредметні зв'язки фізичного виховання студентів закладу вищої освіти (1-й курс навчання)

Успішне оволодіння курсантом, пропонованим теоретичним і практичним розділами прикладної фізичної підготовки здійснюється міцніше при

цілеспрямованому навчанні та вдосконаленні на основі супутніх зв'язків між предметами:

- 1) з курсом математики: вимір довжини, швидкості і часу, паралельні прямі, довжина кола;
- 2) з курсом фізики, поняття маси тіла, центр ваги, поняття траєкторії шляху і стійкості тіла, сили інерції рівномірного і нерівномірного руху, імпульс сили, закони Ньютона, поняття механічної роботи, потужності, сили тертя, ККД;
- 3) з курсом біології, фізіології: робота м'язів, причини втоми, обмін речовин, засоби відновлення працездатності при м'язовій діяльності;
- 4) з курсом анатомії, фізіології і гігієни людини: поняття опорно-рухової системи, дихальна та серцево-судинна системи, вплив куріння і алкоголю на серце, легені та судини;
- 5) з курсом анатомії, фізіології і гігієни людини: пульс і кров'яний тиск, вплив спортивного тренування на частоту серцевих скорочень і адаптацію організму до значних фізичних навантажень;
- 6) з курсом початкової військової та морської підготовки для допризовної молоді;
- 7) з теорією та методикою фізичного виховання і спортивного тренування за видами спорту в навчально-тренувальних групах, спортивного вдосконалення ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР.
- 8) з педагогікою та психологією щодо раціонального використання фізичного виховання і спорту як ефективного засобу, що сприяє моральному, моральному, духовному і патріотичному вихованню підрастаючого покоління.

1.10. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь, розвитку рухових якостей на 1 курсі навчання (1-2, 3-4 модулі - юнаки)

№	контрольні вправи	Оцінка нормативів в балах, загальна оцінка				
		5	4	3	2	1
1.	Швидкість - біг 100 м (С)	до 13,2	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,4	14,5
2.	витривалість, біг 1000 м (Хв, с)	до 3,15	3,16-3,45	3,46-4,00	4,01-4,30	4,31-5,00
3.	витривалість, біг 3000 м (Хв, с)	до 12,15	12,16 - 12,50	12,51 - 14,00	14,01 - 15,30	15,31 і більше
4.	Сила - підтягування на перекладині (к-ть разів)	15	14 - 10	9 - 5	4 - 2	1
5.	Сила - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	30	29 - 25	24 - 19	18 - 12	11
6.	Сила - підйом в сід за 1 хв (К-ть разів)	35	34 - 30	29 - 23	22 - 15	14

7.	Сила - стрибок в довжину з місця (см)	250	250-235	234-220	219-200	199
8.	Сила - стрибок у висоту з місця (см)	55	54-51	50-46	45-42	41
9.	Гнучкість - нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	15	15 - 10	9 - 4	3 - 1	0
10.	Спритність - човниковий біг 4 × 9 м (с)	9,7	9,8 - 10,2	10,3- 10,7	10,8 - 11,2	11,3
11.	Прикладні навички - плавання вільним стилем 50 м (С)	до 39,0	40,0-49,0	50,0-59,0	1,00-1,09	1,10
12.	Прикладні навички - плавання 100 м вільним стилем (хв, с)	до 1,39	1,40- 1,49	1,50- 1,59	2,00- 2,09	2,10 і більше
13.	Прикладні навички - плавання вільним стилем без урахування часу (к-ть м)	1200	1000	800	600	400
14.	Прикладні навички - пірнання (м)	25	24-20	19-15	14-10	9
15.	Прикладні навички - стрибки в воду з вишки (м)	10	7	5	3	1
16.	Прикладні навички - лазіння по шторм-трапу (с)	8	9-11	12-14	15-17	18-20
Градація прикладної фізичної підготовленості студентів-екологів в процесі навчання і вдосконалення		80-65 відмінна	64-49 висока	48-33 середня	32-17 низька	до 16 слабка
1 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 25% нормативів;						
2 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 50% нормативів;						
3 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 75% нормативів;						
4 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 100% нормативів;						
Залік з фізичного виховання виставляється за результатами складання зазначених модулів.						

1.11. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь, розвитку рухових якостей на 1 курсі навчання (1-2, 3-4 модулі - дівчата)

№	контрольні вправи	Оцінка нормативів в балах, загальна оцінка				
		5	4	3	2	1
1.	Швидкість - біг 100 м (С)	до 15,2	15,3-15,8	15,9-16,6	16,7-17,4	17,5
2.	витривалість, біг 1000 м (Хв, с)	до 3,35	3,36-4,00	4,01-4,30	4,31-5,00	5,01-5,30
3.	Витривалість, біг 2000 м (Хв, с)	до 9,50	9,51 - 10,40	10,41 - 11,45	11,46 - 13,30	13,31 і більше
4.	Сила - підтягування на низькій перекладині з упору стоячи, хватом руками зверху (к-ть разів)	15	14 -11	10 - 7	6 - 3	2
5.	Сила - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	12	11 - 9	8 - 5	4 - 2	1
6.	Сила - підйом тулуба в сивий за 1 хв (к-ть разів)	28	27 - 24	23 - 19	18 - 10	9
7.	Сила - стрибок в довжину з місця (см)	190	189-180	179-160	159-150	149
8.	Сила - стрибок у висоту з місця (см)	40	39-36	35-32	31-28	27
9.	Гнучкість - нахили тулуба вперед з положення сидючи (см)	16	15 - 11	10 - 6	5 - 2	1
10.	Спритність - човниковий біг 4 × 9 м (с)	10,5	10,4 - 11,0	11,1- 11,8	11,9 - 12,3	12,4
11.	Прикладні навички - плавання вільним стилем 50 м (С)	до 60,0	1.01,0 - 1.10,0	1.11,0 - 1.20,0	1.21,0 - 1.30,0	1.31,0 і більше
12.	Прикладні навички - плавання 100 м вільним стилем (хв, с)	до 2,14,0	2,15,0 - 2,29,0	2,30,0 - 2,44,0	2.45,0 - 2,59,0	3,00,0 і більше
13.	Прикладні навички - плавання вільним стилем без урахування часу (к-ть м)	600	500	400	300	200
14.	Прикладні навички - пірнання (м)	18	17-14	13-10	9-6	5
15.	Прикладні навички - стрибки в воду з вишки (м)	7	5	3	1	0,5
16.	Прикладні навички - лазіння	19	20-24	25-29	30-35	36-40

.	по штурм-трапу (с)					
Градація прикладної фізичної підготовленості студентів-екологів в процесі навчання і вдосконалення		80-65 відмінна	64-49 висока	48-33 середня	32-17 низька	до 16 слабка
1 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 25% нормативів;						
2 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 50% нормативів;						
3 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 75% нормативів;						
4 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 100% нормативів;						
Залік з фізичного виховання виставляється за результатами складання зазначених модулів.						

РОЗДІЛ II

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ (ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ - 2 КУРС - 36 ГОД.)

2.1. Загально фізична підготовка: гімнастика, вправи на тренажерах - 4 год.

Переважає формування навичок, умінь, розвиток фізичних якостей: координації рухів силових і швидкісних можливостей, гнучкості, спритності, рівноваги, вестибулярної і статокінетической стійкості, уміння орієнтування в просторі, концентрації м'язових зусиль, навички лазіння і пересування по гімнастичним снарядів, оволодіння вправами на тренажерах з виконанням рухів за оптимальними траєкторіями, дотримання правил з техніки безпеки.

1-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Перехід з кроку на місці на ходьбу в колоні і в шерензі, перестроювання з колони по одному в колони по два, по три, по чотири.

Виси і упори: Підйом в упор переворотом махом і силовий, підйом махом вперед в сивий ноги нарізно, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, на лавці.

Вправи в рівновазі на лавці: стрибки на одній, двох ногах з невеликим просуванням, ходьба в напів-приседе, ходьба скрестного кроком, рівновагу на лівій нозі, правою з різними положеннями рук і ніг.

акробатика: З упору присівши силою стійка на голові і руках, довгий перекид вперед з трьох кроків розбігу, «міст» з положення стоячи за допомогою партнера.

опорні стрибки: Стрибок, зігнувши ноги, козел або кінь в довжину, висота 100110 см, Стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, спритності.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Повороти в русі колом, ліворуч, праворуч.

Виси і упори: Підйом в упор силою, виси - зігнувшись, прогнувшись, ззаду, підйом махом вперед, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, на лавці.

акробатика: Довгий перекид через перешкоду на висоті до 80 см, Стійка на руках з допомогою, перекид назад через стійку на руках за допомогою партнера, «міст» з положення стоячи за допомогою партнера.

опорний стрибок: Стрибок ноги нарізно, козел або кінь в довжину, висота 115-120 см, Стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, спритності.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

1-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Повороти в русі колом, ліворуч, праворуч.

Виси і упори: Підйом з маху в упор розгинанням, стійка на плечах в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, на лавці.

акробатика: Довгий перекид через перешкоду на висоті до 90 см, Стійка на руках без допомоги партнера з пересуванням у різних напрямках, «міст» з положення стоячи.

опорний стрибок: Стрибок ноги нарізно, козел або кінь в довжину, висота до 125-130 см, Стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

2-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Перестроювання з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, з колони по два і по чотири в колону по одному розведенням і злиттям.

Лазіння по канату: В три і два прийоми за допомогою ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Виси і упори: Змішані, підтягування з вису, згинання рук, піднімання ніг.

Вправи в рівновазі (На лавці): ходьба приставними кроками, повороти на носках, присідання, соскоки.

акробатика: Перекид вперед і назад, стійка на лопатках.

опорні стрибки: Козел, кінь в ширину, висота 80/100 см, Вскач в упор присівши, зіскок прогнувшись, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

3-є додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Стройовий крок, розмикання і змикання на місці.

Виси і упори: Махом однієї і поштовхом іншою підйом переворотом в упор на перекладині, брусах, махом назад зіскок, сивий ноги нарізно, з сива на стегні зіскок з поворотом.

Вправи в рівновазі (На лавці): повороти на носках в напів-приседе, зі стійки поперек зіскок пригнувшись.

акробатика: Два перекиду вперед разом, «міст» з положення стоячи за допомогою партнера.

опорні стрибки: Козел, кінь в ширину, висота 100/105 см, Стрибок ноги нарізно, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво-вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

4-є додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Виконання команд «Пол-обороту право-во», «Пол-обороту нале-во», «Коротше крок!», «Півкроку!», «Повний крок!».

Виси і упори: Підйом переворотом в упор поштовхом двома, пересування у висі, махом назад зіскок,

Вправи в рівновазі (На лавці): ходьба з поворотами, розбіжність при зустрічі.

акробатика: Перекид вперед в стійку на лопатках, стійка на голові з зігнутими ногами.

опорні стрибки: Козел, кінь в ширину, висота 110-115 см, Стрибок, зігнувши ноги, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, спритності.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

5-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв: комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

стройові вправи: Повороти в русі направо, наліво.

Виси і упори на перекладині, брусах: З вису підйом завісам, опускання з упору в вис, підйом розгинанням.

Вправи в рівновазі (На лавці): приставні кроки, ходьба зі змахом ніг, зіскок з упору стоячи на коліні в стійку боком до лави.

акробатика: Перекид назад в упор, стоячи ноги нарізно, перекид вперед і назад, довгий перекид, стійка на голові.

опорні стрибки: Козел, кінь в довжину, висота 115-120 см, Стрибок, зігнувши ноги, стрибок вгору з поштовху двома ногами з максимальним поворотом вліво і вправо з стійким приземленням.

Лазіння по канату: За допомогою і без допомоги ніг, пересування по похилій драбині з перехопленнями руками.

Вправи на тренажерах: Розвиток силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості.

корекція завдання: тестування: поточний контроль:

2.2. Легка атлетика - 4 год.

Переважне формування навичок, умінь, розвиток рухових якостей: швидкості, сили витривалості, гнучкості, спритності, координації, влучності і точності рухів, стрибучості, навички бігу, стрибків, метань, подолання перешкод, вміння протистояти втомі при роботі циклічного характеру, дотримання правил техніки безпеки.

1-е заняття-2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг100 м. Човниковий біг 5×10 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - рух рук і ніг в польоті.

Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - перехід планки і відхід від планки. Метання малого м'яча на дальність з чотирьох - шести кроків розбігу, в ціль з положення - стоячи і лежачи.

Подолання вертикальних і горизонтальних перешкод. Високий старт при групових забігах. Пересування по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, піску і траві. Марш-кидки до 1000-1500 м. крос1000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг200 м. Старт з положення лежачи. Човниковий біг 4×25 м. Подолання двох-трьох вертикальних і горизонтальних перешкод з опорою і без опори, з приземленням на одну і дві ноги. Стрибки з розбігу у висоту способом «переступання», в довжину способом «зігнувши ноги» - розбіг і відштовхування. Метання малого м'яча по рухомій цілі.

Біг по слабо пересіченій місцевості. Біг по слабо пересіченій місцевості зі зміною напрямку і швидкості. Марш-кидки до 2000-2500 м. крос2000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. Біг по повороту. Передача естафети. біг400 м. Човниковий біг 10×10 м. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - відштовхування і зліт. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - відштовхування, рух в польоті і приземлення. Метання малого м'яча на дальність з розбігу по коридору10 м. метання гранати500 г на дальність.

Біг по середньо пересіченій місцевості. Біг по середньо пересіченій місцевості зі зміною напрямку і швидкості. Марш-кидки до 3000-4000 м. крос3000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. Низький старт. біг60 м. Човниковий біг 3×10 м. Стрибки у висоту способом «переступання» і в довжину, в кроці. Метання малого м'яча з кроку

способом «з-за спини через плече» на дальність. Ходьба і біг по пересіченій місцевості. Біг в гору і під гору. Чергування ходьби та бігу. Марш-кидки до 1000 м. крос 1000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-є додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. Біг з максимальною швидкістю. Стартовий розгін. біг 80 м. Човниковий біг 4 × 10 м.

Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», в довжину способом «зігнувши ноги» - відштовхування. Подолання вертикальних перешкод з опорою і без опори, з приземленням на обидві і одну ногу. Метання малих м'ячів в горизонтальну ціль і на дальність з трьох кроків розбігу.

Подолання перешкод на місцевості кроком, стрибком в кроці, стрибком зігнувшись, наступаючи, переступаючи. Марш-кидки до 1500 м. крос 1500 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-є додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг 100 м. Човниковий біг 5 × 10 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - рух рук і ніг в польоті. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» - перехід планки і відхід від планки.

Метання малого м'яча на дальність з чотирьох - шести кроків розбігу, в ціль з положення - стоячи і лежачи. Подолання вертикальних і горизонтальних перешкод. Високий старт при групових забігах. Пересування по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, піску і трав'янистому покриві. Марш-кидки до 2000 м. крос 2000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-є додаткове заняття - 2 години.

Розминка до 10-15 хв, Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів. біг 200 м. Старт з положення лежачи. Човниковий біг 4 × 25 м. Подолання двох-трьох вертикальних і горизонтальних перешкод з опорою і без опори, з приземленням на одну і дві ноги. Стрибки з розбігу у висоту способом «переступання», в довжину способом «зігнувши ноги» - розбіг і відштовхування. Метання малого м'яча по рухомій цілі. Біг по слабо пересіченій місцевості. Біг по слабо пересіченій місцевості зі зміною напрямку і швидкості. Марш-кидки до 3000 м. крос 3000 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2.3. Спортивні ігри - 6 год.

Переважає формування навичок, умінь, розвиток рухових якостей: координаційних здібностей, витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості, стрибучості, орієнтації в просторі, влучності і точності рухів, емоційної та психологічної стійкості, самооцінки рухових дій, сумісності ігрових дій, психологічної сумісності в команді, взаємної страховки, дотримання правил техніки безпеки.

1-е заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Стійка гравця, пересування, зупинка стрибком, ловля і передача двома руками від грудей на місці і в русі, ведення м'яча правою і лівою рукою, кидок м'яча однією рукою з місця.

Футбол. Пересування гравців скрестного і приставними кроками, удари по нерухомому і котиться м'ячу внутрішньою стороною стопи і передньою частиною підйому, пересування воротаря.

Гандбол. Стійка гравця, пересування, зупинка кроком; ведення м'яча, ловля м'яча двома руками і передача однієї і двома руками на місці.

Волейбол. Стійка гравця, пересування на майданчику, верхня передача м'яча, нижня передача м'яча, відпрацювання нападаючого удару з місця і в стрибку.

Настільний теніс. Інвентар та обладнання. Техніка гри. Фіксація ракетки, подача м'яча. Кручений удар справа, кручений удар зліва. Основні правила гри, одиночна гра. Тактика гри,

Бадмінтон. Майданчик для гри. Ракетки, волани. Тримання ракетки, стійка гравця, тримання волана. Висока подача, низька подача. Місце подачі в одиночній і парній грі. Виконання замаху. Удар справа, пересування гравця по майданчику. Тактика гри. Основні правила гри, дії гравців і суддів.

Теніс. Майданчик для гри, розмітка, обладнання, інвентар. Способи тримання ракетки. Удари справа і зліва однієї і двома руками.

Відпрацювання ударів справа і зліва біля стінки і через сітку. Пересування гравців по корту. Плоскі і кручені удари справа і зліва. Основні правила гри в теніс. Навчальна одиночна і парна гра.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Ловля і передача м'яча двома руками від грудей з кроком і зміною місць, ведення м'яча кроком і бігом, кидок м'яча від плеча після ведення.

Футбол. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому, по котиться м'ячу внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому, ведення м'яча носком, зупинка котиться м'яча підшвою, гра воротаря.

Гандбол. Ловля м'яча і передача від плеча в русі, кидок м'яча в стрибку і в опорі зверху з замахом, ведення, кидок м'яча в стрибку і в опорі зверху з замахом, ведення м'яча поперемінно правою і лівою рукою, блокування кидка, гра воротаря.

Волейбол. Переміщення приставними кроками, передача м'яча зверху в парах на місці і після переміщення вперед, прийом м'яча знизу на місці, відпрацювання нападаючого удару з місця і в стрибку.

Настільний теніс. Підрізної удар справа і зліва, що штовхає удар. Скорочений удар. Тактика парної гри. Парна гра. Суддівська термінологія.

Бадмінтон. Високий удар зверху відкритою стороною ракетки, Удар зверху закритою стороною ракетки. Зворотний удар на сітку відкритою стороною ракетки. Зворотний удар закритою стороною ракетки. Основні правила гри.

Теніс. Подальша відпрацювання ударів справа і зліва біля стінки і через сітку. Плоскі і кручені удари зліва і справа. Різані удари справа і зліва. Подача м'яча через сітку, імітація рухів, плоска подача м'яча зверху.

Навчальна одиночна гра. Тактика ігрових дій.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-е заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості, передача м'яча від плеча, кидки м'яча в русі після двох кроків, міні - баскетбол, участь у навчальній двосторонній грі.

Футбол. Удар по котиться м'ячу внутрішньою частиною підйому, по нерухомому м'ячу зовнішньою частиною підйому, ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, двостороння гра.

Гандбол. Передача м'яча від плеча без замаху зігнутою рукою, кидки м'яча зверху, знизу, збоку зігнутою і прямий рукою, ловля котиться м'яча, ведення м'яча з низьким відскоком, персональна захист, двостороння гра.

Волейбол. Передача м'яча зверху через сітку, прийом м'яча знизу після переміщення вперед, нижня, пряма подача через сітку, відпрацювання нападаючого удару в стрибку.

Настільний теніс. Навчальна одиночна і парна гра. Прискорення гри. Дія гравців і суддів. Проведення змагань.

Бадмінтон. Короткий удар на сітку закритою стороною ракетки, напрямок ударів. Траєкторія польоту волана. Подача в одиночній і парній грі. проведення змагань.

Теніс. Удосконалення елементів гри у стінки і через сітку. Укорочені удари справа і зліва.

Виконання ударів над головою і відбивання м'яча партнеру свічкою. Подача м'яча: плоска, різана, кручена. Дія гравців в парній грі. Тактика парної гри. Гра на задній лінії і виходи до сітки.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

1-е додаткове заняття - 2 години

(1-2 види гри на вибір курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Штрафний кидок, викидання і вибивання м'яча, передача м'яча в парах, на місці, при зустрічному русі і з відскоком від підлоги, персональна захист, навчальна гра з відпрацюванням елементів гри в захисті та нападі.

Футбол. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому зі зміною швидкості і напрямку, удари по котиться м'ячу зовнішньою стороною підйому, серединою чола по летить м'ячу, внутрішньою стороною підйому, серединою чола по летить м'ячу, викидання м'яча з-за бокової лінії, двостороння гра.

Гандбол. Повороти на місці, ловля і передача м'яча при зустрічному русі, 7-метровий штрафний кидок, позиція воротаря при відображенні кидків, випадки і кидки в нижні кути, двостороння гра.

Волейбол. Багаторазові передачі м'яча над собою, відбивання м'яча кулаком, прийом м'яча знизу, нижня, пряма передача, відпрацювання нападаючого удару в стрибку, навчальна гра, правила гри і організація суддівства.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Удосконалення ігрових елементів у стінки і через сітку. Удари м'яча з літа, зліва і справа. Відбивання м'яча, посланого партнеру в ноги і над головою. Тактика одиночної і парної гри. Участь в змаганнях.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е додаткове заняття - 2 години (1-2 види гри на вибір курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики.

Баскетбол. Передача м'яча в русі, ведення поперемінно правою і лівою рукою, персональна захист, двостороння гра, кидки м'яча однією, двома руками від голови з місця і в стрибку, двостороння гра.

Футбол. Удари по летить м'ячу внутрішньою стороною стопи і середньою частиною підйому, обманні рухи, зупинка опускається м'яча внутрішньою стороною стопи, удар по м'ячу головою, вкидання м'яча з-за бокової лінії з кроком, двостороння гра.

Гандбол. Прихована передача м'яча, кидки м'яча в опорному і без опорному положенні, з відхиленням тулуба, ловля і передача м'яча в русі в парах і трійках з паралельними зсувами, взаємодія воротаря з захисником, обманні рухи з уходом, двостороння гра.

Волейбол. Передача м'яча біля сітки, передача м'яча в стрибку через сітку, передача м'яча стоячи спиною до партнера, багаторазовий прийом м'яча знизу двома руками, прийом м'яча, відскочив від сітки, нижня подача, гра через гравця передньої лінії, в захисті - кутом вперед, навчальна гра з відпрацюванням елементів захисту і нападу.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Удосконалення елементів одиночної і парної гри. Відпрацювання елементів гри у сітки і на задній лінії. Взаємодія гравців в одиночній і парній грі. Особливості суддівства одиночної і парної гри.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е додаткове заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Пересування в нападі та захисті, ловля високо летять м'ячів в стрибку і після відскоку від щита, передача м'яча від голови, кидок м'яча однією рукою і двома від голови, ведення м'яча при зближенні із суперником, зонний захист, навчальна гра.

Футбол. Удар по летить м'ячу середньою частиною підйому головою в стрибку і з розбігу, відбір м'яча у суперника накладанням стопи і поштовхом плеча в плече, навчальна гра.

Гандбол. Передачі, ловля м'яча в трійках, скрестного рух, рух вісімкою, передача і ловля м'яча з відскоком від майданчика, кидок з опорного і без опорного положення з опором захисника, підстраховка в захисті, зонний захист, навчальна гра.

Волейбол. Передача м'яча через сітку в стрибку, прийом м'яча знизу однією рукою, верхня, пряма подача, прямий нападаючий удар, блокування одиночне і групове, навчальна гра.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях,

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Підготовка і участь в одиночній і парній грі. Удосконалення рухових якостей елементів техніки, тактичних дій в одиночній і парній грі. Удосконалення подачі, ігрових дій на задній лінії, у сітки і по коридорах. Участь в змаганнях.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

4-е додаткове заняття - 2 години (1-2 гри за вибором курсанта).

Розминка до 10-15 хв. Комплекси ранкової гімнастики з предметами і без предметів.

Баскетбол. Персональна і зонний захист, гра у відриві при нападі, перехоплення м'яча, обманні рухи - фінти, навчальна гра.

Футбол. Персональна і зонний захист, перехоплення м'яча, обманні рухи - фінти, гра у відриві, вихід один на один з воротарем, точність ураження воріт, навчальна гра, участь у змаганнях.

Гандбол. Персональна і зонний захист, перехоплення м'яча, обманні рухи - фінти, гра у відриві, вихід один на один з воротарем, точність ураження воріт, навчальна гра, участь у змаганнях.

Волейбол. Обманні передачі м'яча, прямий і бічний нападаючий удар, пряма і бічна верхня подача, блокування одиночне і групове, тактика гри в захисті та нападі, навчальна гра, участь у змаганнях.

Настільний теніс. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Удосконалення техніки гри і точності дій. Участь в змаганнях.

Бадмінтон. Удосконалення ігрових дій в одиночній і парній грі. Вибір позиції спортсменів в одиночній і парній грі. Участь в одиночній і парній грі. Участь в змаганнях, організація суддівства.

Теніс. Удосконалення рухових якостей, елементів техніки, тактичних дій в одиночній і парній грі. Подальше вдосконалення подачі, ігрових дій на задній лінії, у сітки і по коридорах.

Участь в контрольних зустрічах і кваліфікаційних змаганнях. Забезпечення суддівства гри. Особливості проведення жеребкування учасників.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2.4. Плавання: спортивне і прикладне з елементами водного поло і підводного плавання - 6 год.

Переважає формування навичок, умінь, розвиток рухових якостей: координаційних здібностей, витривалості, силових і швидкісних можливостей, розвиток дихальної функції, забезпечення дихальної функції в екстремальних умовах, протистояння гіпоксичних станів, орієнтування у водному середовищі, корекція постави, загартовування організму до навколишнього середовища, підвищення вестибулярної і статокінетической стійкості, профілактика захитування, навички прикладного плавання, вміння надавати допомогу постраждалим на воді, н в ік ві володіння м'ячем на воді, влучність і точність попадання, дотримання правил з техніки безпеки. Майбутня діяльність випускників морських вузів багато в чому визначається вмінням виконання ними вимог з фізичної підготовки студентів, в тому числі і по міцному оволодінню ними навичками спортивного і прикладного плавання. Розроблене і апробовані нами, поурочні зміст уроків з конкретизацією домінуючою спрямованості їх проведення і впровадження, дозволяє розташувати його з урахуванням наступності вивчення і вдосконалення, яка відповідає більшій доступності і поступового ускладнення освоюється матеріалу.

Навчальний матеріал розрахований для вивчення його на заняттях тривалістю до 2-х академічних годин залежно від стану підготовленості контингенту: відомо, що в більшості навчальних закладах басейни поки ще відсутні, тому потрібен час для скорочених періодів навчання значної кількості студентів. Крім того, це пов'язано з необхідністю пересування їх до місця занять і відповідної санітарно-гігієнічної підготовки до них, а також необхідність відвідування додаткових занять, що ще більше підкреслює значимість методики скороченого навчання плаванню студентів з урахуванням оволодіння особливостями морської професії.

1-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

В воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухів ніг у кролів на спині.
2. Вивчення рухів ніг у кролів на грудях.
3. Вивчення рухів рук у кролів на спині і дихання.
4. Вивчення рухів рук у кролів на грудях і дихання.

5. Узгодження рухів у кролів на спині.
6. Узгодження рухів у кролів на грудях.
7. Плавання кролем на спині в координації.
8. Плавання кролем на грудях в координації.
9. Вивчення поворотів у плаванні кролем на спині.
10. Вивчення поворотів у плаванні кролем на грудях.
11. Вивчення простих стрибків у воду і старту.
12. Здача норм: плавання 50-100 м кролем на спині і на грудях з урахуванням часу.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухів ніг в плаванні брасом.
2. Вивчення рухів рук в плаванні брасом і дихання.
3. Узгодження рухів в плаванні брасом.
4. Вивчення старту і повороту в плаванні брасом.
5. Подальше вивчення плавання брасом (координація).
6. Удосконалення техніки плавання брасом (змінюючи темп і крок).
7. Здача норм: плавання 50-100 м брасом з урахуванням часу.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Подальше вивчення техніки плавання кролем на спині (координація).
2. Удосконалення техніки плавання кролем на спині (темп, крок).
3. Подальше вивчення техніки плавання кролем на грудях (координація).
4. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях (темп, крок).
5. Подальше вивчення техніки плавання брасом (координація).
6. Удосконалення техніки плавання брасом (темп, крок).
7. Здача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

1-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення техніки плавання кролем на спині (дихання).
2. Удосконалення плавання кролем на спині (ритм).
3. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях (дихання).
4. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях (ритм) та ознайомлення з технікою плавання батерфляєм (за елементами).
5. Удосконалення техніки плавання брасом (дихання) і вивчення техніки плавання батерфляєм (координація).
6. Удосконалення техніки плавання брасом (ритм) і техніки плавання батерфляєм (темп, крок, ритм).
7. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25 м.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Рівномірний плавання кролем на спині (за елементами, в координації).
2. Рівномірний плавання кролем на грудях (за елементами, в координації).
3. Рівномірний плавання брасом (за елементами, в координації).
4. Вивчення прикладного плавання (звільнення від захоплень) і вдосконалення плавання батерфляєм (за елементами).
5. Вивчення прикладного плавання і вдосконалення плавання батерфляєм (за елементами).
6. Вивчення прикладного плавання (транспортування) та вдосконалення плавання батерфляєм (в координації).
7. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25-50 м.

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Змінна плавання кролем на спині (темп, крок, ритм).
2. Змінна плавання кролем на грудях (тим, крок, ритм).
3. Змінна плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Удосконалення прикладного плавання (пірнання) і техніки плавання батерфляєм (темп, крок, ритм).
5. Удосконалення прикладного плавання (звільнення від захоплень) і техніки плавання батерфляєм (дихання).

6. Удосконалення прикладного плавання (транспортуювання) та плавання батерфляєм (дихання).

7. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25-50 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Інтервальне плавання кролем на спині.
2. Інтервальне плавання кролем на грудях (темп, крок, ритм);
3. Інтервальне плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Удосконалення прикладного плавання (на спині - кролем і брасом).
5. Удосконалення прикладного плавання (на боці, брасом, кролем на грудях).
6. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм - 25-50 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Повторне плавання кролем на спині (темп, крок, ритм).
2. Повторне плавання кролем на грудях (темп, крок, ритм).
3. Повторне плавання брасом (темп, крок, ритм).
4. Удосконалення прикладного плавання (надання допомоги).
5. Удосконалення прикладного та спортивного плавання (за елементами, в координації).
6. Задача норм: плавання 50-100 м вільним стилем з урахуванням часу і техніки плавання батерфляєм до 25-50 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

6-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Елементи підводного спорту - плавання в ластах на дистанціях 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м з урахуванням часу.

Плавання в ластах на ногах, на руках, в повній координації кролем на грудях з використанням рівномірного, змінного, інтервального, повторного методів.

Методика навчання і початкова спортивна тренування при плаванні в ластах. Профілактика травм і пошкоджень. Правила по техніці безпеки в підводному плаванні.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

7-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв. У воді - освоєння води і спеціальних вправ. Елементи підводного спорту - пірнання в ластах до 50 мз урахуванням часу, дотримуючись правил з техніки безпеки. Пірнання без ласт і в ластах з обмеженням дистанції. Тренування затримки дихання в спокої і при м'язовій діяльності. Досягнення максимальних швидкостей в плаванні під водою з використанням гідродинамічних, морфо-функціональних показників. Підготовка і участь в змаганнях з підводного плавання. Можливості виконання розрядних нормативів при пірнанні і в швидкісних видах підводного плавання.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

8-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.
У воді - освоєння води і спеціальних вправ.
Елементи підводного плавання - плавання з аквалангом до 100, 400, 800 мз урахуванням часу перебування під водою. Ознайомлення з пристроєм роботи акваланга на суші, функціонування його під водою і випробування. Знаходження з аквалангом під водою: в стані спокою, при пересуванні під водою зі зміною напрямку і швидкості. Заходи по техніки безпеки і надання допомоги постраждалим на воді. Догляд за спорядженням. Безпека перебування під водою, профілактика травм і пошкоджень.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

9-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.
У воді - освоєння води і спеціальних вправ.
Підводять гри для водного поло: водний баскетбол, водний волейбол, водний футбол, водний гандбол, ловля м'яча, володіння м'ячем, передача м'яча, естафета з м'ячем. Безпека на навчальних заняттях. Профілактика травм.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

10-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Ведення м'яча перед собою в плаванні кролем на грудях, брасом, на боці, пірнання з метою відходу від противника. Плавання на місці, ходьба у воді. Підведення над водою, вистрибування з води, старт в воді, зупинка в воді, відвал на спину. Повороти в воді, обманні рухи.

Пересування воротаря у воротах, гравців в поле. Навчальна гра, дотримуючись правил гри.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

11-е додаткове заняття з спрямованістю проведення - 2 години.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ.

Піднімання м'яча, тримання, передачі. Ловля і переноси м'яча, Ведення м'яча і переміщення з ним. Кидки м'яча з місця, піднімання з води, кидки партнеру, кидок з ходу з малим і великим замахом. Кидок з місця і з ходу. Кидок лежачи на спині. Тактика гри. Навчальна гра. Профілактика травм і пошкоджень. Правила по техніці безпеки на воді.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2.5. Професійно-прикладної фізичної підготовки студентів екологічність профілю (практика - 4 год.)

Діючі типові програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл, в якійсь мірі забезпечують початкове навчання школярів способам пересування на воді. Тому акцент в роботі з ними вчителі фізичного виховання ведуть, головним чином для забезпечення безпечного перебування їх на воді. Як правило, займаються демонструють плавання відрізків дистанції в основному полегшеними способами пересування на воді, так званими «народними» і в меншій мірі спостерігається володіння ними спортивними способами плавання. Багато школярів, до того ж, не вміють триматися на воді або є слабо плаваючими, це особливо характерно для молодших класів. У середніх класах кількість які не вміють плавати зазвичай скорочується. Воно дещо зменшується в старших класах.

Все це ускладнює методичну роботу викладача фізичного виховання з навчання плаванню школярів, на яке до того ж відводиться, згідно з програмою, незначна кількість годин.

Зазначене посилюється ще й тим, що переважна кількість загальноосвітніх шкіл не має сучасними плавальними басейнами та кваліфікованими фахівцями в даній

області, а користуються епізодичними послугами, в кращому випадку тренерів плавання.

Як показує наш власний аналіз стану плавальної підготовленості школярів, до моменту закінчення школи до 30% дівчат і 20% юнаків є слабо плаваючими або які не вміють плавати, багато з яких стають студентами та курсантами закладів вищої освіти. Це є свого роду негативним фактором, який необхідно всіляко знижувати, щоб убезпечити себе і оточуючих від трагічних випадків на воді. Для цієї мети будуть вельми корисні пропоновані розробки методичного характеру, які дозволяють в скорочений період навчання, колишнім школярам, а нині курсантам морської академії ознайомитися з основами техніки спортивного та прикладного плавання.

Навчання плаванню починається з освоєння займаються водного середовища і оволодіння ними спеціальними вправами. Вельми корисними і ефективними в цій справі є елементи рухливих ігор і розваг на воді. У невимушеній, розкріпаченій ігровій обстановці займаються, як правило, швидше освоюють більш складні рухові дії, знижується почуття водобоязнь і створюються передумови в міцному оволодінні важливими руховими навичками.

Вивчення спортивних способів плавання найкраще починати з оволодіння плаванням на спині, де дихальні процеси полегшені - особа не занурюється у воду. Спочатку вивчається робота ніг, рук, з особливостями дихання, потім узгодженість рухів, включаючи старти і повороти. Рівень формування навичок закріплюється студентами та курсантами в більш тривалому, рівномірному плаванні відрізків з акцентом на провідному елементі в техніці плавання.

Потім курсанти починають вивчення способу плавання кролем на грудях, як за елементами, так і в координації зі стартами і поворотами. Перші успіхи формування анатомічно і фізіологічно обґрунтованих рухів за оптимальними гідродинамічним траєкторіях, закріплюються в змінному плаванні кролем на грудях з чергується зміною швидкості плавання окремих відрізків на дистанції.

Приступаючи до вивчення способу плавання брасом, слід мати на увазі, що окремі займаються вже в якійсь мірі володіють подібними рухами ніг і рук, характерними для даного способу, хоча дихання здійснюють в основному над водою. Потрібно усунення наявних помилок, щоб руху у них відбувалися за оптимальними гідродинамічним траєкторіях, а видих здійснювався в воду. Узгодження рухів, їх координація при цьому краще досягається в процесі інтервального проходження відрізків дистанції брасом, на тлі неповного відновлення в стані систем організму займаються, перед стартом.

Далі вивчається спосіб плавання батерфляй (дельфін), в елементах і координації якого сліди від попереднього рухового досвіду у займаються практично, за рідкісним винятком, не зустрічаються. Це і зрозуміло, так як цей спосіб плавання практично відсутній і нині серед діючих типових навчальних програм в різних ланках системи фізичного виховання, будь-то в дитячому садку,

школі, вузі і т. Д. Досягнуті успіхи у вивченні плавання батерфляєм (дельфіном), найкраще закріплюються займаються в повторному пропливанні відрізків або дистанції з вищою або змагальною швидкістю і значними інтервалами відпочинку до повного відновлення.

Початкове оволодіння спортивними способами плавання завершується вивченням комплексного плавання, т. Е. Використання в проходженні дистанції раніше вивчених способів в певній послідовності, починаючи з батерфляя (дельфіна), потім кроля на спині, брасу і кроля на грудях.

Ступінь формування рухової навички у займаються закріплюється найкраще при контрольному пропливанні дистанції комплексним плаванням.

Для прикладного плавання необхідно використовувати раніше вивчені елементи способів плавання і в більшій мірі брасу, кроля на спині і на грудях при наданні необхідної допомоги потерпілому на воді. Цим життєво важливим прикладним навиком повинен володіти кожна людина і чим раніше, тим краще, щоб убезпечити своє життя і своєчасно прийти на допомогу потерпілим на воді.

При наявності можливостей і умов додатково відвідувати навчальні заняття, у студентів створюються передумови для більш поглибленого вивчення спортивних способів плавання. Акцент при цьому робиться на вивчення і відпрацювання темпу рухів різними способами плавання, збільшення кроку просування в воді за один цикл робочого руху.

Цьому сприяє подальше оволодіння і вдосконалення рівномірного змінного, інтервального, повторного і контрольного плавання, раніше вивченими спортивними способами з відпрацюванням і знаходженням індивідуально виправданого та відповідного ритму руху, що в кінцевому, підсумку сприяє формуванню певного стилю плавця.

Займаються, які пройшли навчання за запропонованою вище і детально конкретизованої в кожному конспекті навчальних занять методикою, можуть реально і міцно оволодіти навичками спортивного і прикладного плавання за 10-11 занять при скороченому періоді навчання у вузі.

2.5.1. Етап скороченого навчання (1-6 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання кролем на спині (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні кролем на спині (старт, поворот).
4. Рівномірний плавання на спині (сутність, параметри).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання кролем на грудях (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні кролем на грудях (старт поворот).
4. Змінна плавання кролем на грудях (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання брасом (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів в плаванні брасом, (старт, поворот).
4. Інтервальне плавання брасом (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення рухливих ігор і розваги на воді.
2. Вивчення плавання батерфляєм (ніг, рук, дихання).
3. Узгодження в плаванні батерфляєм (старт, поворот).
4. Повторне плавання батерфляєм (сутність, параметри плавання і відновлення).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (ніг, рук, дихання).
2. Узгодження рухів комплексного плавання (старт, поворот).
3. Контрольне плавання вивченими способами (параметри).
4. Вивчення прикладного плавання (надання допомоги на воді, транспортування потерпілого, підготовка до проведення штучного дихання).

корекція завдання:
тестування:

поточний контроль:

6-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (ніг, рук, дихання, координація рухів при зміні кроку і темпу).
2. Узгодження рухів комплексного плавання (старт, поворот, ритм, крок, темп).
3. Контрольне плавання вивченими способами (сутність, параметри з урахуванням часу, відновлення).
4. Вивчення техніки прикладного плавання (допомога на воді способи штучного дихання).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2.5.2. Етап додаткового навчання (1-5 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (темп, крок).
2. Вивчення плавання кролем на грудях і брасом (темп, крок).
3. Вивчення плавання брасом і батерфляєм (темп, крок).
4. Вивчення плавання батерфляєм і на спині (темп, крок).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення комплексного плавання (темп, крок).
2. Удосконалення рівномірного плавання (на спині).
3. Удосконалення змінного плавання (кролем на грудях).
4. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги на воді, транспортування).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення інтервального плавання (брасом).

2. Удосконалення повторного плавання (батерфляєм).
3. Удосконалення контрольного плавання (комплексне).
4. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги на воді, транспортування).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення плавання кролем на грудях і на спині (ритм).
2. Удосконалення плавання кролем на грудях і брасом (ритм).
3. Удосконалення плавання кролем, на грудях і батерфляєм (ритм).
4. Удосконалення техніки комплексного плавання.
5. Вивчення прикладного плавання (надання допомоги на воді, штучне дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Удосконалення рівномірного плавання кролем на спині.
2. Удосконалення змінного плавання кролем на грудях.
3. Удосконалення інтервального плавання брасом.
4. Удосконалення повторного плавання батерфляєм.
5. Удосконалення контрольного плавання (комплексне).
6. Вивчення техніки прикладного плавання (надання допомоги потерпілому на воді, прийоми і способи штучного дихання).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2.6. Спадкоємність початкового вдосконалення спортивних способів плавання (підготовка інструкторів на 2-му курсі навчання - 10 год.)

Після проходження курсу початкового навчання плаванню за 10-11 занять значна кількість займаються, як правило, успішно опановують основи техніки спортивних і прикладних способів пересування. Разом з тим, найбільш здібні учні, які побажали удосконалювати навички спортивного і прикладного плавання в

якості інструкторів, спочатку розподіляються по навчальним групам в залежності від ступеня володіння технікою плавання і рівня функціональної підготовленості.

Подальше вивчення спортивних способів плавання направлено на виявлення помилок у займаються при плаванні, як за елементами, так і в координації, а також в знаходженні способів їх усунення. Спочатку, що займаються продовжують удосконалювати кроль на спині і на грудях, далі брас і батерфляй. Також удосконалюються елементи комплексного плавання, їх узгодження і плавання в координації, включаючи старти і повороти. Параметри навантаження знаходяться на більш високому рівні, включаючи обсяг плавання, а також збільшуються відрізки і дистанції. Все це дозволяє поліпшити техніку плавання і створити базу для поглибленого вдосконалення способів плавання (заняття 1-5).

Основна увага при цьому приділяється вдосконаленню рівномірного, змінного, інтервального, повторного, контрольного плавання, а також так званої інтегральної тренуванні. Відбувається також, подальше вдосконалення техніки плавання, включаючи старти і повороти, а також темпу, кроку, ритму рухів з одночасним збільшенням обсягу та інтенсивності навантаження. Певна увага приділяється виконанню займаються домашніх завдань із загальної фізичної підготовки.

На етапі поглибленого вдосконалення певна увага приділяється також теоретичній підготовці в області плавання. Проводиться теоретичне заняття з методики початкового навчання та спортивного тренуванні. Завершується етап виконанням кожним займаються навчальної практики до методики початкового навчання та спортивного тренуванні.

Виступаючи в ролі інструктора, що займаються закріплюють свої практичні навички та теоретичні знання, збагачуючи свою пізнавальну діяльність в області плавання. Незначна частина студентів, при цьому може підійти до виконання нормативів III спортивного розряду, а решта навчаються досить міцно володіють технікою спортивного і прикладного плавання. Все це дозволяє успішно завершити їм етап поглибленого вдосконалення техніки плавання і створити реальні передумови для послідовного переходу до початкової спортивної тренуванні.

2.6.1. Етап початкового вдосконалення (1-5 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Освоєння водного середовища і оволодіння спеціальними вправами.
2. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (рухи ніг, рук, дихання).
3. Узгодження рухів у кролів на спині (дихання на поворотах і в проходженні відрізків дистанції).
4. Узгодження рухів у кролів на грудях (дихання на поворотах і в проходженні відрізків дистанції).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення плавання брасом (рухи ніг, рук, дихання).
2. Узгодження рухів в плаванні брасом (дихання на поворотах і на дистанції).
3. Вивчення плавання батерфляєм (рухи ніг, рук, дихання).
4. Узгодження рухів в плаванні батерфляєм (дихання).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення комплексного плавання (рухи ніг, рук, дихання).
2. Узгодження рухів в комплексному плаванні (дихання на поворотах і на дистанції).
3. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (координація).
4. Вивчення плавання кролем на спині і на грудях (старт, поворот).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення плавання батерфляєм (координація).
2. Узгодження рухів в плаванні батерфляєм (старт, поворот).
3. Вивчення плавання брасом (координація).
4. Узгодження рухів в плаванні брасом (старт, поворот).

корекція завдання:

тестування:

поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Вивчення техніки комплексного плавання (координація рухів).
2. Узгодження рухів комплексного плавання (координація).
3. Узгодження рухів комплексного плавання (старт, поворот).
4. Комплексне плавання з урахуванням часу, дотримуючись техніки плавання на дистанції 4 × 50 м, 200 м, 4 × 100 м, 400 м.

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2.6.2. Етап поглибленого вдосконалення (1-5 заняття)

1-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Рівномірний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
2. Змінний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
3. Інтервальний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
4. Удосконалення техніки прикладного плавання (допомога на воді, транспортування).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Повторний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
2. Контрольний метод спортивного тренування (сутність, параметри).
3. Інтегральна тренування в плаванні (сутність побудови, параметри навантаження).
4. Удосконалення техніки прикладного плавання (надання допомоги на воді, транспортування потерпілого).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

3-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Совершенствование плавання на спині (старт, поворот).
2. Удосконалення плавання кролем на грудях (старт, поворот).
3. Удосконалення плавання батерфляєм (старт, поворот).
4. Удосконалення плавання брасом (старт, поворот).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

4-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Рівномірний плавання кролем на спині (темп, крок, ритм, узгодження рухів).

2. Змінна плавання кролем на грудях (темп, крок, ритм, узгодження рухів).
3. Інтервальне плавання брасом (темп, крок, ритм, узгодження рухів).
4. Повторне плавання батерфляєм (темп, крок, ритм, узгодження рухів).
5. Контрольне плавання вивченими способами (темп, крок, ритм, узгодження рухів).

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

5-е заняття з спрямованістю проведення - 1 година.

Розминка на суші і в воді до 10-15 хв.

У воді - освоєння води і спеціальних вправ:

1. Контрольний плавання вивченими способами (темп, крок, ритм).
2. Оглядовий заняття з методики навчання плаванню і початкової тренування.
3. Навчальна практика з навчання плаванню і початкової тренуванні (початок).
4. Навчальна практика з навчання плаванню і початкової тренуванні (продовження).
5. Методика навчання плаванню на самостійних заняттях плаванням.
6. Прикладне плавання: надання допомоги потерпілому на воді, транспортування, способи проведення штучного дихання

корекція завдання:
тестування:
поточний контроль:

2.7. Вимоги до фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (2-й курс навчання)

1. Постійно в режимі дня використовувати при виконанні домашніх завдань з фізичного виховання основні положення теоретичних знань і практичних навичок, придбані курсантами на обов'язкових і факультативних навчальних заняттях у вузі.

2. Періодично виконувати навчальні нормативи, рекомендовані для поточного контролю прикладної фізичної підготовленості студентів при підготовці і здачі ними контрольних модулів на другому році професійного навчання у вузі, для зіставлення і урахуванням реальних параметрів, отриманих на першому році навчання.

3. Регулярно займатися в режимі дня цікавлять видами спорту, з метою можливого виконання спортивного розряду до моменту випуску з вузу, на основі досягнення реального підвищення функціональної підготовленості організму і необхідного рівня технічної майстерності.

2.8. Основи теоретичних знань з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти (2-й курс навчання)

1. Значення загартовування. Природні фактори загартовування: повітря, вода, сонце. Основні види і принципи загартовування.

2. Гігієнічні основи занять фізичними вправами. Правила виконання вправ, домашніх завдань. Виконання гімнастики до занять, фізкультурних хвилин. Дихання під час виконання вправ. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. Харчування і руховий режим студентів.

3. Значення фізичних вправ для підтримки працездатності. Правила безпеки при виконанні фізичних вправ в спортивному залі, на майданчику, в басейні, на морі.

4. Реакція організму на різні фізичні навантаження. Основні прийоми самоконтролю. Самостраховка при виконанні вправ. Надання першої допомоги при травмах.

5. Значення фізичного виховання для всебічного розвитку особистості і гармонійного формування рухових якостей.

Правила самостійного виконання фізичних вправ різної спрямованості, страховка свого партнера і самострахування. Шкода куріння і алкоголю для організму, що росте молоді.

6. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму і статури. Лікарський контроль при заняттях фізичними вправами. Правила самостійного виконання рухових завдань, що сприяють розвитку витривалості, силових і швидкісних можливостей, гнучкості, спритності, стрибучості, точності і влучності рухів. Правила самоконтролю і страховки партнера при виконанні вправ різного характеру.

7. Фізичне виховання та спорт - один із засобів по всебічному і гармонійному розвитку особистості, підготовки юнаків до трудової, громадської і військової служби. Виконання фізичних вправ - один з ефективних засобів підвищення працездатності студентів у навчальній та професійній діяльності. Використання фізичних вправ для адаптації організму людини до екстремальних умов і специфічним вимогам професійної діяльності на водному транспорті.

8. Втома і перевтома в м'язовій діяльності, їх перші ознаки і заходи попередження з елементами фізичної реабілітації. Тренувальні навантаження та об'єктивний контроль їх впливу по частоті пульсу. Фізичне виховання в режимі дня під час навчання, роботи, в сім'ї, на відпочинку.

2.9. Міжпредметні зв'язки фізичного виховання студентів закладу вищої освіти (2-й курс навчання)

Успішне оволодіння курсантом, пропонованим теоретичним і практичним розділами прикладної фізичної підготовки здійснюється міцніше при цілеспрямованому навчанні та вдосконаленні на основі супутніх зв'язків між досліджуваними навчальними предметами:

1) з курсом математики: вимір довжини, швидкості і часу, паралельні прямі, довжина кола;

2) з курсом фізики, поняття маси тіла, центр ваги, поняття траєкторії шляху і стійкості тіла, сили інерції рівномірного і нерівномірного руху, імпульс сили, закони Ньютона, поняття механічної роботи, потужності, сили тертя в воді в залежності від різних положень рук, ніг, тулуба, ККД;

3) з курсом біології, фізіології: робота м'язів, причини втоми, обмін речовин, ефективні засоби відновлення працездатності при м'язовій діяльності, в режимі дня;

4) з курсом анатомії, фізіології і гігієни людини: поняття опорно-рухової системи, дихальна та серцево-судинна системи, вплив куріння і алкоголю на серце, легені та судини;

5) з курсом анатомії, фізіології і гігієни людини: пульс і кров'яний тиск, вплив спортивного тренування на частоту серцевих скорочень і адаптацію організму до значних фізичних навантажень;

6) з курсом початкової військової та морської підготовки для допризовної молоді для підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості;

7) з теорією та методикою фізичного виховання і спортивного тренування за видами спорту в навчально-тренувальних групах, спортивного вдосконалення в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР для підвищення спортивної майстерності;

8) з педагогікою та психологією щодо раціонального використання фізичного виховання і спорту як ефективного засобу, що сприяє моральному, моральному, духовному і патріотичному вихованню підрастаючого покоління;

9) з курсом з основ безпеки життєдіяльності в екстремальних умовах і специфічної обстановці для ефективного виконання своїх професійних обов'язків і підтримання високого рівня працездатності і надійної профілактики травматизму;

10) з курсом програм навчальних та виробничих практик на морському транспорті для використання отриманих знань, навичок і умінь у своїй професійній діяльності.

11) з курсом разработок Л. П. Піліпей (2011) по професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різного профілю, включаючи спеціальну концепцію проектування і технологій її реалізації в вузах, яка експериментально підтвердила її ефективність. Крім того, здійснено систематизацію напрямів підготовки фахівців у вищих навчальних закладах відповідно до вимог до психофізіологічних особливостей професійної діяльності, на основі яких виділені шість відповідних груп, а саме: інформаційно-логічна, екстремальна, творчо-образна, технічна, природно-аграрна, комунікативна.

Тому інноваційно-педагогічна технологія, розроблена Л. П. Піліпей (2011) спрямована на формування мотивації до занять ППФП, підвищення рівня знань з фізичного виховання, оновлення змісту освіти у закладах вищої освіти, вдосконалення навчального процесу, нових підходів до проведення занять в режимі учбового дня в вузі, системи самостійних занять фізичними вправами, технологій взаємодії вузу і підприємства.

Поряд з цим, Л. П. Піліпей (2011), розроблені практичні рекомендації, зміст моделей, засобів і режимів розвитку психофізіологічних спеціальних якостей в ППФП: швидкості, швидкісної витривалості, вибухової сили, динамічної сили, максимальної сили, загальної витривалості, силової витривалості, спритності, гнучкості, статистичної витривалості, релаксації і інших, які є специфічними для різних груп спеціальностей.

Таким чином, Л. П. Піліпей (2011) апробована сучасна технологія розвитку професійно значущих і необхідних якостей, яка враховує різні рівні психофізіологічної підготовленості, сформованості мотивації у студентів, стан і умови спортивної бази закладу вищої освіти, бажань і місця проживання студента, гендерних та інших особливостей того, хто навчається контингенту студентської молоді, які здійснюються відповідно до вимог професіограм по групах спеціальностей, що забезпечує реальні умови для оволодіння знань, умінь і навичок прикладної фізичної підготовленості при цілеспрямованій підготовці фахівців різного профілю.

2.10. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь, розвитку рухових якостей на 2 курсі навчання (5-6, 7-8 модулі - юнаки)

№	контрольні вправи	Оцінка нормативів в балах, загальна оцінка				
		5	4	3	2	1
1.	Швидкість - біг 100 м (С)	до 13,0	13,1-13,4	13,5-13,8	13,9-14,2	14,3
2.	витривалість, біг 1000 м (Хв, с)	до 3,10	3,11-3,40	3,41-4,00	4,01-4,30	4,31-5,00
3.	Витривалість, біг 3000 м (Хв, с)	до 12,10,0	12,11 - 12,45	12,46 - 13,55	13,56 - 15,25	15,26 і більше
4.	Сила - підтягування на перекладині (К-ть разів)	18	17 - 13	12 - 8	7 - 5	4
5.	Сила - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	33	32 - 28	27 - 22	21 - 15	14
6.	Сила - підйом в сід за 1 хв (К-ть разів)	38	37 - 33	32 - 26	25 - 18	17
7.	Сила - стрибок в довжину з місця (см)	255	254-240	239-225	224-205	204
8.	Сила - стрибок у висоту з місця (см)	58	57-54	53-49	48-45	43
9.	Гнучкість - нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	18	17 - 13	12 - 7	6 - 4	3
10.	Спритність - човниковий біг 4 × 9 м (с)	9,5	9,6 - 10,0	10,1- 10,5	10,6 - 11,0	11,1
11.	Прикладні навички - плавання вільним стилем 50 м (С)	до 35,0	35,1-42,0	42,1-55,0	55,1-1,05	1,06 і більше
12.	Прикладні навички - плавання 100 м вільним стилем (хв, с)	до 1,30	1,31-1,39	1,40-1,49	1,50-1,59	2,00 і більше
13.	Прикладні навички - плавання вільним стилем без урахування часу (к-ть м)	1500	1200	1000	800	600
14.	Прикладні навички - пірнання (м)	30	29-25	24-20	19-15	14
15.	Прикладні навички - стрибки в воду з вишки (м)	10	7	5	3	1
16.	Прикладні навички - лазіння	7	8-10	11-13	14-16	17-19

.	по шторм-трапу (с)					
Градація прикладної фізичної підготовленості студентів-екологів в процесі навчання і вдосконалення		80-65 відмінна	64-49 висока	48-33 середня	32-17 низька	до 16 слабка
5 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 25% нормативів;						
6 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 50% нормативів;						
7 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 75% нормативів;						
8 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 100% нормативів;						
Залік з фізичного виховання виставляється за результатами складання зазначених модулів.						

2.11. Навчальні нормативи студентів за освоєння навичок, умінь, розвитку рухових якостей на 2 курсі навчання (5-6, 7-8 модулі - дівчата)

№	контрольні вправи	Оцінка нормативів в балах, загальна оцінка				
		5	4	3	2	1
1.	Швидкість - біг 100 м (С)	до 15,0	15,1-15,6	15,7-16,5	16,4-17,2	17,3
2.	витривалість, біг 1000 м (Хв, с)	до 3,30	3,31-4,00	4,01-4,35	4,36-5,00	5,01-5,30
3.	Витривалість, біг 2000 м (Хв, с)	до 9,45,0	9,46 - 10,35	10,36 - 11,40,0	11,41 - 13,25	13,26 і більше
4.	Сила - підтягування на низькій перекладині з упору стоячи, хватом руками зверху (к-ть разів)	17	16 - 13	12 - 9	8 - 5	4
5.	Сила - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	15	14 - 12	11 - 8	7 - 5	4
6.	Сила - підйом в сід за 1 хв (К-ть разів)	31	30 - 26	25 - 21	20 - 16	15
7.	Сила - стрибок в довжину з місця (см)	195	194-175	174-165	164-156	155
8.	Сила - стрибок у висоту з місця (см)	43	42-39	38-35	34-31	30
9.	Гнучкість - нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	20	19 - 15	14 - 10	9 - 6	5
10.	Спритність - човниковий біг 4 × 9 м (с)	10,3	10,2 - 10,8	10,9- 11,6	11,7 - 12,1	12,2
11.	Прикладні навички - плавання вільним стилем 50 м (С)	до 59,0	1.00,0 - 1.09,0	1.10,0 - 1.19,0	1.20,0 - 1,29,0	1,30,0 і більше
12.	Прикладні навички - плавання 100 м вільним стилем (хв, с)	до 2,10,0	2,11,0 - 2,25,0	2,26,0 - 2,40,0	2.41,0 - 2,55,0	2,56,0 і більше
13.	Прикладні навички - плавання вільним стилем без урахування часу (к-ть м)	800	700	600	500	400
14.	Прикладні навички - пірнання (м)	19	18-15	14-11	10-7	6
15.	Прикладні навички - стрибки в воду з вишки (м)	7	5	3	2	1
16.	Прикладні навички - лазіння	18	19-23	24-28	29-34	35-39

.	по штурм-трапу з урахуванням часу (с)					
Градація прикладної фізичної підготовленості студентів-екологів в процесі навчання і вдосконалення		80-65 відмінна	64-49 висока	48-33 середня	32-17 низька	до 16 слабка
5 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 25% нормативів;						
6 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 50% нормативів;						
7 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 75% нормативів;						
8 модуль оцінюється за результатами відвідування навчальних занять і здачі 100% нормативів;						
Залік з фізичного виховання виставляється за результатами складання зазначених модулів.						

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення даних практичної діяльності свідчить про те, що рівень фізичного розвитку і ступінь фізичної підготовленості підростаючого покоління в даний час є явно недостатнім (за наявними державним стандартам) для повноцінного виконання ними своїх майбутніх виробничих завдань як в звичайній обстановці, так і особливо в професійній діяльності, пов'язаної з екстремальними умовами праці, до яких відносяться багато фахівців екологічного профілю, які навчаються у вищих навчальних закладах України.

2. Вивчення психофізичного стану випускників ОДЕКУ, а також споріднених спеціальностей і того, хто навчається резерву показало не зовсім достатній рівень їх прикладної фізичної підготовленості, що може стати передумовою для прояву можливих витрат негативного характеру при виконанні ними професійної діяльності в екстремальних умовах і специфічній обстановці. Це може мати важливе значення в коригуванні проведених заходів для охорони праці працівників екологічної галузі народного господарства, неухильного дотримання ними правил з техніки безпеки і зниження професійного травматизму.

3. Гарантією корекції можливих відхилень у психофізичному стані працівників екологічної галузі і того, хто навчається резерву, дотримання ними правил з техніки безпеки і зниження професійного травматизму може стати раціональне використання рекомендованого змісту ППФП в режимі трудового дня і відпочинку. Вона передбачає повноцінне формування професійної придатності учня резерву з урахуванням загальної, спеціальної та прикладної фізичної підготовленості, які поряд з професійними вміннями, навичками і знаннями може забезпечити безпечне та ефективне виконання ними виробничих завдань в екстремальних умовах і специфічній обстановці.

4. Впровадження рекомендованих засобів фізичного виховання у вузі передбачає її впровадження в процес навчання і вдосконалення студентів у вигляді концентрованого (без істотних перерв) проходження навчального матеріалу, як на базі загальної, так і прикладної фізичної підготовки, на основі обов'язкових і факультативних занять з урахуванням наявних інтересів студентської молоді. Це пов'язано з тим, що представники окремих видів спорту, мають більш високими показниками фізичної підготовленості, ніж загальноприйняті засоби фізичного виховання в процесі професійного навчання і вдосконалення.

5. Ефективність впровадження запропонованих засобів прикладної фізичної підготовки буде уточнюватися і деталізувати в подальших експериментальних дослідженнях, проведених на контингенті піддослідних різної статі, віку і фізичної підготовленості, що навчаються в різних ланках системи народної освіти, фізичного виховання і спорту.

6. На основі типової державної програми кафедри фізичного виховання

розробляють робочі програми і методичні вказівки по професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різного профілю, які повинні коректуватися фахівцями фізичного виховання і спорту з урахуванням регіональних особливостей гендерного підходу серед школярів загальноосвітніх шкіл, майбутніх абітурієнтів, слухачів підготовчих відділень і студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Тому вносяться обґрунтовані зміни і необхідні доповнення до форм організації, методики вивчення змісту навчального матеріалу, підведення підсумків його освоєння з урахуванням особливостей професійної підготовки студентів-екологів, наявного наявності педагогічних кадрів, а також матеріально-технічної бази закладу вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Оптимальна підготовка молоді до професійної діяльності з безпечного виконання своїх обов'язків і адекватної поведінки в екстремальних ситуаціях, які є складовими елементами професії - одна з найважливіших завдань системи фізичного виховання майбутніх фахівців у закладах вищої освіти.

Методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту зміцнює здоров'я людини, підвищує його працездатність і продуктивність праці, сприяє профілактиці професійних захворювань і травматизму.

Саме цим цілям повинна служити професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді, що є складовою частиною всебічної фізичної підготовки майбутніх фахівців до тривалої та плідної праці в народному господарстві, що особливо значимо для спеціальностей з екстремальними умовами і специфічної обстановкою навколишнього середовища.

Включення ППФП в програму фізичного виховання студентів-екологів, все збільшується і розширюється робота кафедр фізичного виховання з цього найважливішого розділу фізичного виховання підкреслюють важливість і необхідність спрямованого використання засобів фізичної культури і спорту в професійній підготовці фахівців різного профілю.

Однак вивчення літературних джерел і практики роботи закладів вищої освіти вказує на ще слабке впровадження ППФП в систему фізичного виховання майбутніх фахівців народного господарства. Разом з тим, однією з основних причин такого становища є недостатнє науково-методичне обґрунтування і забезпечення цього розділу - фізичного виховання, низький рівень науково-методичної розробки питань ППФП студентів у багатьох вузах, слабке узагальнення вже наявних робіт по даному питанню в ряді закладів вищої освіти країни.

В даний час далеко не всі питання ППФП студентів-екологів знаходять своє належне відображення в проведенні досліджень, а також в практичній роботі кафедр фізичного виховання багатьох спеціальних закладів вищої освіти різного профілю не тільки в Україні, але і в ряді країн СНД і за кордоном.

Недостатньо обґрунтовані і розроблені питання ППФП студентів тих вузів і факультетів, випускники яких переважно зайняті малорухливим, розумовою працею. Крім того, вкрай недостатньо вирішуються питання оснащення прикладними знаннями майбутніх інженерів, про реальні можливості функціонування рухового апарату людини, про оптимальні шляхи його вдосконалення в різних умовах виконання специфічної діяльності, особливо пов'язаної в екстремальних умовах праці та специфічної обстановки.

До того ж майже немає науково-методичних робіт, що встановлюють роль фізичної виховання і спорту в становленні та вдосконаленні якостей особистості, необхідних майбутньому керівникові виробничого колективу. Хоча вже зараз є

цілий ряд робіт, побічно вказують на позитивний вплив регулярних занять спортом, на вдосконалення професійно-прикладної підготовки фахівців, чия робота пов'язана з функціями управління. Разом з тим, результати цих досліджень ще недостатньо використовуються і впроваджуються стосовно завдань адекватного обґрунтування, розробки і цілеспрямованого застосування ППФП студентів-екологів, які навчаються в спеціальних вузах різного професійного спрямування з урахуванням оптимального гендерного підходу, як на теоретичних, так і особливо на практичних заняттях .

Тому саме в цих аспектах має вдосконалюватися цілеспрямоване впровадження прикладної спрямованості фізичного виховання і спорту в професійне навчання та вдосконалення студентської молоді різної статі і підготовленості в умовах спеціального закладу вищої освіти екологічного профілю.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Єдина спортивна класифікація України з плавання

Класифікаційна таблиця результатів.

Чоловіки, басейн - 25метрів.

Спосіб плавання	Дистанція м	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
Вільний стиль	50	23,50	24,50	26,00	29,50	33,50	38,00	43,00
	100	52,00	55,50	0.59,50	1.07,00	1.15,00	1.24,50	1.35,50
	200	1.55,00	2.02,00	2.12,00	2.27,00	2.46,00	3.07,00	-
	400	4.04,00	4.18,00	4.38,00	5.08,00	5.50,10	6.30,00	-
	800	8.30,00	9.00,00	9.40,00	10.40,00	12.30,00	-	-
	1500	16.16,00	17.10,00	18.30,00	20.33,00	23.16,00	-	-
Брас	50		31,00	33,50	37,50	42,50	48,00	54,50
	100	1.04,50	1.08,50	1.14,00	1.22,50	1.33,50	1.45,00	-
	200	2.20,00	2.29,00	2.40,00	2.59,00	3.23,00	3.48,00	-
Батерфляй	50		27,00	29,00	32,50	37,00	42,00	48,00
	100	56,00	59,50	1.04,00	1.12,00	1.21,00	1.33,00	-
	200	2.05,00	2.12,00	2.22,00	2.39,00	3.00,00	3.23,00	-
На спині	50		28,00	30,00	33,50	38,00	43,00	49,00
	100	57,00	1.00,00	1.05,00	1.12,50	1.22,00	1.32,00	-
	200	2.05,50	2.12,00	2.22,00	2.39,00	3.00,00	3.23,00	-
Комплексне плавання	100		1.02,00	1.07,00	1.15,00	1.25,00	1.35,00	1.47,00
	200	2.09,00	2.16,00	2.27,00	2.45,00	3.05,00	3.28,00	-
	400	4.34,00	4.50,00	5.13,00	5.49,00	6.36,00	-	-

Класифікаційна таблиця результатів.

Жінки, басейн - 25 метрів.

Спосіб плавання	Дистанція, м	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
Вільний стиль	50	27,00	28,00	30,50	34,00	38,00	44,00	50,00
	100	58,50	1.01,50	1.06,00	1.14,00	1.24,00	1.36,00	1.48,00
	200	2.08,00	2.15,00	2.26,00	2.43,00	3.04,00	3.28,00	-
	400	4.30,00	4.44,00	5.07,00	5.42,00	6.27,00	7.27,00	-
	800	9.15,00	9.46,00	10.31,00	11.44,00	13.17,00	-	-
	1500	17.48,00	18.48,00	20.15,00	22.30,00	25.33,00	-	-
Брас	50		35,50	38,00	42,50	48,00	54,00	1.02,00
	100	1.13,00	1.17,50	1.23,50	1.33,50	1.45,00	1.58,00	-
	200	2.37,00	2.45,00	2.58,00	3.19,00	3.45,00	4.13,00	-
Батерфляй	50		30,00	32,00	36,00	41,00	47,00	53,00
	100	1.04,00	1.08,00	1.13,00	1.21,50	1.32,50	1.45,00	-
	200	2.20,50	2.28,50	2.39,00	2.57,00	3.20,00	3.47,00	-
На спині	50		32,00	34,50	38,50	43,50	49,00	55,50
	100	1.05,00	1.09,00	1.14,50	1.23,00	1.34,00	1.46,00	-
	200	2.20,00	2.29,00	2.40,00	2.58,00	3.22,00	3.49,00	-
Комплексне плавання	100		1.10,50	1.16,00	1.25,00	1.36,50	1.48,00	2.02,50
	200	2.24,00	2.32,00	2.44,00	3.03,00	3.27,00	3.54,00	-
	400	5.02,00	5.19,00	5.44,00	6.24,00	7.15,00	-	-

Класифікаційна таблиця результатів.

Чоловіки, басейн - 50 метрів.

Спосіб плавання	Дистанція м	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
Вільний стиль	50	24,00	25,00	27,00	30,00	34,50	39,00	44,00
	100	53,50	56,50	1.01,00	1.08,00	1.17,00	1.26,50	1.36,50
	200	1.57,00	2.04,00	2.14,00	2.29,00	2.48,00	3.09,00	-
	400	4.10,00	4.24,00	4.44,00	5.16,00	5.57,00	6.40,00	-
	800	8.43,00	9.11,00	9.51,00	10.58,00	12.23,00	-	-
	1500	16.32,00	17.31,00	18.51,00	20.54,00	23.37,00	-	-
Брас	50	-	32,00	34,50	38,50	43,50	49,00	55,50
	100	1.06,50	1.10,00	1.16,00	1.24,00	1.35,00	1.47,00	-
	200	2.24,50	2.33,00	2.44,00	3.03,00	3.28,00	3.53,00	-
Батерфляй	50		27,50	29,50	33,00	37,00	42,00	48,00
	100	57,50	1.01,00	1.06,00	1.13,00	1.23,00	1.35,00	-
	200	2.09,00	2.16,00	2.26,50	2.43,00	3.04,00	3.27,00	-
На спині	50		29,50	31,50	35,00	39,00	44,00	50,00
	100	59,50	1.03,00	1.08,00	1.15,00	1.25,00	1.35,00	-
	200	2.10,00	2.17,00	2.27,00	2.44,00	3.05,00	3.28,00	-
Комплексне плавання	200	2.12,00	2.20,00	2.30,00	2.47,00	3.09,00	3.32,00	-
	400	4.42,00	4.58,00	5.21,00	5.57,00	6.43,00	-	-

Класифікаційна таблиця результатів.

Жінки, басейн - 50 метрів.

Спосіб Плавання	Дистанція, м	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
Вільний стиль	50	27,50	28,50	30,00	34,00	38,00	44,00	50,00
	100	1.00,00	1.03,50	1.08,00	1.15,00	1.25,00	1.37,00	1.49,00
	200	2.10,00	2.17,50	2.28,00	2.45,00	3.06,00	3.31,00	-
	400	4.35,00	4.49,00	5.12,00	5.47,00	6.37,00	7.37,00	-
	800	9.21,00	9.52,00	10.37,00	11.50,00	13.23,00	-	-
	1500	17.55,00	18.55,00	20.20,00	22.35,00	25.40,00	-	-
Брас	50		36,50	39,00	43,50	49,50	55,50	1.03,50
	100	1.15,00	1.19,00	1.25,00	1.35,00	1.47,00	2.01,00	-
	200	2.41,00	2.50,00	3.02,00	3.23,00	3.49,00	4.17,00	-
Батерфляй	50		30,30	32,50	36,50	42,00	47,50	53,50
	100	1.04,50	1.08,50	1.13,50	1.22,00	1.33,00	1.45,00	-
	200	2.21,50	2.31,00	2.41,00	2.59,00	3.22,00	3.49,00	-
На спині	50		33,50	36,00	40,00	45,00	50,00	56,50
	100	1.07,50	1.11,00	1.16,00	1.24,50	1.35,50	1.47,50	-
	200	2.23,50	2.32,50	2.43,00	3.01,50	3.25,00	4.01,50	-
Комплексне плавання	200	2.27,00	2.35,00	2.47,00	3.06,00	3.30,00	3.57,00	-
	400	5.09,00	5.26,00	5.51,00	6.31,00	7.22,00	-	-

Додаток 2.

Постанова КМУ «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України»**КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ****П О С Т А Н О В А**

від 15 січня 1996 р. N 80

Київ

**Про державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості населення України**

На виконання статті 26 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" ([3808-12](#)) та Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні ([334/94](#)) Кабінет Міністрів України **п о с т а н о в л я є**:

1. Затвердити Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (додається).

Міністерству освіти, Міністерству оборони, Міністерству внутрішніх справ, Службі безпеки забезпечити в 1996 році введення в дію державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, учнів, студентської молоді та осіб призовного віку, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ та інших військових формувань, створених відповідно до законодавства.

Міністерству енергетики та електрифікації, Міністерству машинобудування, військово-промислового комплексу і конверсії, Міністерству промисловості, Міністерству транспорту, Міністерству вугільної промисловості, Державному комітетові по водному господарству, що мають виробництва, в яких професійна діяльність провадиться в екстремальних умовах, розробити відповідні відомчі тести і починаючи з 1996 року ввести щорічне тестування для оцінки фізичної підготовленості працівників.

2. Міністерству оборони, Міністерству внутрішніх справ, Службі безпеки розробити і в 1996 році ввести відомчі тести, нормативи для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства.

3. Контроль за виконанням цієї постанови покласти на Міністерство у справах молоді і спорту.

Прем'єр-міністр України

Є. МАРЧУК

Міністр
Кабінету Міністрів України

В. ПУСТОВОЙТЕНКО

Додаток 3.**Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України**

(Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80)

1. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Зазначені тести і нормативи разом з Єдиною спортивною класифікацією та відомчими нормативами є нормативною основою вдосконалення фізичної підготовленості населення.

2. Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

3. Впровадження державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України дасть змогу:

визначити належний рівень фізичної підготовленості всіх груп і категорій населення;

сформуванню у населення потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;

надавати можливість усім групам і категоріям населення проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;

визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;

спрямовувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;

здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;

сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху.

4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України погоджуються з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати одержані результати тестування з показниками фізичної

підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позиції вимог світових стандартів.

5. Здача державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковою для:

дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади;

учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів;

студентів вузів;

призовників;

особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства;

працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких провадиться в екстремальних умовах;

осіб, які проходять післядипломну підготовку.

Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для дітей дошкільного віку, учнів, призовної молоді, студентів, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, викладені в додатку № 1.

7. Відомчі тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких провадиться в екстремальних умовах, та спеціальної фізичної підготовки особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, розробляються і затверджуються відповідними міністерствами і відомствами.

8. З метою оцінювання фізичної підготовленості населення тестування і здача нормативів проводиться щорічно в травні за єдиною методикою з використанням загального методу відповідно до умов, викладених у додатку № 2.

9. Зазначені тести і нормативи можуть також використовувати як засіб проміжного контролю. Термін його проведення встановлюється заінтересованими підприємствами, установами та організаціями.

10. Особовий склад Збройних Сил, органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, проходять державне тестування в терміни і за умовами, визначеними відомчими документами.

11. Діти дошкільного віку, учні, студенти, призовники, особи, виробнича діяльність яких провадиться в екстремальних умовах, що не взяли участі в тестуванні в установлені терміни з поважних причин, мають право здати їх у час, визначений відповідними організаціями.

12. Відповідальність за підготовку до тестування у виховних, навчально-виховних закладах, на підприємствах, в установах і організаціях несе їх адміністрація, у військових формуваннях, створених відповідно до законодавства, - командир.

13. Керівництво і контроль за підготовкою і проведенням тестування в Автономній Республіці Крим, областях, містах Києві та Севастополі здійснюється Мінмолодьспортом. Роботу з підготовки та проведення тестування у своїх підвідомчих структурах здійснюють Міносвіти, Міноборони, МОЗ, Мінсільгосппрод, МВС, СБУ та інші заінтересовані міністерства і відомства.

14. Тестування з окремих видів випробувань проводять суддівські колегії під контролем комісій, затверджених керівниками підприємств, установ і організацій, що складаються з представників адміністрації, фізкультурних і медичних фахівців.

15. Заходи, спрямовані на підготовку і проведення тестування, фінансуються в установленому порядку за рахунок коштів, виділених на фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчу роботу та спортивні змагання.

16. До тестування допускаються особи, які мають відповідний лікарський дозвіл. Медичне забезпечення тестування здійснює МОЗ.

17. Результати тестування заносяться до зведених відомостей (додаток N 3), які зберігаються в установленому порядку та заносяться до комп'ютерних національного, регіональних і відомчих банків даних фізичної підготовленості населення відповідно до інструкції Мінмолодьспорту.

Коригування державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України здійснюється Кабінетом Міністрів України за поданням Мінмолодьспорту на основі масового обстеження.

Додаток 4.
Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України
(Додаток № 1 до Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної
підготовленості населення України)

Для учнів молодшого шкільного віку - 6 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 600 м, хв., сек.	х	2,50	3,05	3,20	3,35	
3,50	д	3,15	3,30	3,45	4,05	
4,30						
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	х	14	11	7	4	1
або	д	8	6	5	3	1
підтягування на перекладині, 1/2 разів	х	3	2	1, 5	1	
1/3	д	2	1	3/4	1/2	
або						
вис на зігнутих руках, сек.	х	8	6	4	3	1
	д	6	5	3	2	1
Піднімання в сід за 1 хв., разів	х	26	22	18	14	10
	д	26	22	18	14	10
Стрибок у довжину з місця, см	х	130	117	105	93	80
	д	120	109	99	90	80
або						
стрибок вгору, см	х	27	24	20	17	13
	д	25	22	18	15	11
Швидкість						
Біг на 30 м, сек.	х	5,9	6,5	7,1	7,6	
8,2	д	6,3	6,9	7,5	8	
8,6						
Спритність						
Човниковий біг 4 х 9 м, 15,2	х	12,3	13	13,8	14,5	

сек. 15,2	д	12,5	13,2	14	14,7
--------------	---	------	------	----	------

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	х	8	5	3	1	0
	д	10	7	4	2	0

Прикладні навички

Плавання, м 2,5	х	12,5	10	7,5	5
2,5	д	12,5	10	7,5	5

Для учнів молодшого шкільного віку - 7 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 1000 м, хв., сек. 7,10	х	5,05	5,30	6	6,35
8,05	д	5,45	6,15	6,45	7,25

Сила

Згинання і розгинання рук в 1 упорі, лежачи на 1 підлозі, разів або підтягування на перекладині, 1 разів 1/2 або вис на зігнутих руках, 1 сек. 1	х	18	14	10	6
	д	10	7	5	3
	х	4	3	2,5	2
	д	3	2	1	3/4
	х	11	9	7	4
	д	7	6	4	2
Піднімання в сід за 1 хв., 12	х	30	26	21	17

		61			
разів	д	30	26	21	17
12					
Стрибок у довжину з місця,	х	145	133	119	106
94					
см	д	128	117	106	96
86					
або					
стрибок вгору, см	х	30	26	22	18
14					
	д	27	23	20	16
12					

Швидкість

Біг на 30 м, сек.	х	5,7	6,3	7	7,6
8,1					
	д	6,1	6,8	7,5	8,2
8,9					

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	х	12	12,7	13,4	14,2
14,8					
	д	12,3	13	13,8	14,4
15,2					

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з	х	9	7	5	3
1					
положення сидячи, см	д	12	9	5	3
1					

Прикладні навички

Плавання, м	х	15	12,5	10	7,5
5					
	д	15	12,5	10	7,5
5					

Для учнів молодшого шкільного віку - 8 років

--										
Види випробувань	Стать	Нормативи, бали								

--										
		5		4		3		2		1

--					
Витривалість					
Біг на 1000 м, хв., сек.	х	4,45	5,10	5,40	6,15
6,55	д	5,25	5,55	6,25	7,05
7,45					
Сила					
Згинання і розгинання рук в	х	20	16	12	7
2					
упорі, лежачи на	д	11	8	6	3
1					
підлозі, разів					
або					
підтягування на перекладині,	х	5	4	3	2,5
2					
разів	д	3	2	1	3/4
1/2					
або					
вис на зігнутих руках,	х	14	12	9	5
2					
сек.	д	9	7	5	3
1					
Піднімання в сід за 1 хв.,	х	33	28	23	19
14					
разів	д	33	28	23	19
14					
Стрибок у довжину з місця,	х	156	142	129	116
103					
см	д	135	124	113	103
93					
або					
стрибок вгору, см	х	33	28	24	20
16					
	д	29	26	23	20
16					
Швидкість					
Біг на 30 м, сек.	х	5,4	5,9	6,5	7,1
7,5	д	5,8	6,4	7	7,6
8,2					
Спритність					
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	х	11,7	12,3	13,1	13,7
14,2					

14,9	д	12,2	12,8	13,6	14,2
------	---	------	------	------	------

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 1	х	10	8	6	3
положення сидючи, см 1	д	14	11	7	4

Прикладні навички

Плавання, м 5	х	15	12,5	10	7,5
5	д	15	12,5	10	7,5

Для учнів молодшого шкільного віку - 9 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 1000 м, хв., сек. 6,35	х	4,40	5,05	5,30	6
7,20	д	5,10	5,35	6	6,40

Сила

Згинання і розгинання рук в 5	х	23	18	14	10
упорі, лежачи на 3	д	12	10	7	5
підлозі, разів або					
підтягування на перекладині, 3	х	6	5	4	3,5
разів 1/2	д	3	2	1	3/4
або					

вис на зігнутих руках, 3	х	20	15	11	7
сек. 1	д	10	8	5	3

Піднімання в сід за 1 хв., 16	х	36	31	26	18
разів 16	д	36	31	26	18

Стрибок у довжину з місця, 111	х	167	152	138	125
см 98	д	143	131	120	109

або стрибок вгору, см 18	х	36	31	27	22
17	д	32	30	27	22

Швидкість

Біг на 30 м, сек. 7,2	х	5,1	5,6	6,2	6,7
7,8	д	5,5	6,1	6,7	7,2

Спритність

Човниковий біг 4 х 9 м, сек. 14,1	х	11,4	12	12,7	13,4
14,6	д	12	12,6	13,3	13,9

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 2	х	11	9	6	4
положення сидячи, см 2	д	16	13	9	5

Прикладні навички

Плавання, м 5	х	15	12,5	10	7,5
5	д	15	12,5	10	7,5

Для учнів молодшого шкільного віку - 10 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				

		5	4	3	2	1

Витривалість						
Біг на 1000 м, хв., сек.	х	4,25	4,50	5,15	5,45	
6,15						
	д	4,55	5,20	5,45	6,15	
6,50						
Сила						
Згинання і розгинання рук в	х	25	20	16	11	
6						
упорі, лежачи на	д	13	11	7	5	
3						
підлозі, разів						
або						
підтягування на перекладині,	х	7	6	5	4	
3						
разів	д	3	2	1	3/4	
1/2						
або						
вис на зігнутих руках,	х	26	20	14	9	
3						
сек.	д	11	9	6	4	
2						
Піднімання в сід за 1 хв.,	х	38	33	28	23	
18						
разів	д	38	33	28	23	
18						
Стрибок у довжину з місця,	х	177	161	147	134	
120						
см	д	150	138	127	117	
105						
або						
стрибок вгору, см	х	38	34	30	25	
20						
	д	35	33	30	25	
20						
Швидкість						
Біг на 30 м, сек.	х	4,8	5,3	5,9	6,4	
7						

7,6 д 5,2 5,7 6,2 6,8

Спритність

Човниковий біг 4 х 9 м, сек.	х	11,1	11,7	12,3	13
13,7	д	11,8	12,4	13	13,7
14,3					

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 2	х	12	10	7	5
положення сидючи, см 2	д	17	13	9	6

Прикладні навички

Плавання, м 5	х	15	12,5	10	7,5
5	д	15	12,5	10	7,5

Для учнів середнього шкільного віку - 11 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 1500 м, хв., сек.	х	7,05	7,45	8,25	9,05
9,45	д	8,15	7,55	9,40	10,25
11,05					

Сила

Згинання і розгинання рук в 8	х	28	23	18	13
упорі, лежачи на 2	д	15	12	8	5

підлозі, разів					
або					
підтягування на перекладині, 4	x	8	7	6	5
разів 1/2	д	3	2	1	3/4
або					
вис на зігнутих руках, 4	x	32	25	18	11
сек. 2	д	13	10	7	5
Піднімання в сід за 1 хв., 18	x	41	35	28	23
разів 20	д	39	34	29	25
Стрибок у довжину з місця, 128	x	187	172	156	143
см 111	д	157	145	129	117
або					
стрибок вгору, см 22	x	41	36	33	27
22	д	39	36	33	27

Швидкість

Біг на 60 м, сек. 13	x	9,2	10,1	11,1	12,1
13,4	д	10,2	11,0	11,8	12,6

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, 13,3	x	10,8	11,4	12	12,6
сек. 14	д	11,6	12,2	12,8	13,4

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 3	x	12	10	8	5
положення сидячи, см 3	д	17	14	10	6

Прикладні навички

Плавання, м 5	x	15	12,5	10	7,5
5	д	15	12,5	10	7,5

Для учнів середнього шкільного віку - 12 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 1500 м, хв., сек.	х	6,40	7,15	7,50	8,40	
9,25	д	8	8,40	9,25	10,10	
10,55						
Сила						
Згинання і розгинання рук в	х	30	25	19	14	
10						
упорі, лежачи на	д	16	13	10	6	
2						
підлозі, разів						
або						
підтягування на перекладині,	х	9	8	6	5	
4						
разів	д	3	2	1	3/4	
1/2						
або						
вис на зігнутих руках,	х	37	29	22	14	
5						
сек.	д	14	11	8	5	
2						
Піднімання в сід за 1 хв.,	х	43	36	30	26	
21						
разів	д	40	35	30	26	
21						
Стрибок у довжину з місця,	х	198	181	166	151	
137						
см	д	165	152	140	129	
117						
або						
стрибок вгору, см	х	44	39	35	29	
24						

24	д	40	38	35	29
----	---	----	----	----	----

Швидкість

Біг на 60 м, сек. 12,3	х	8,9	9,7	10,6	11,5
13	д	9,8	10,6	11,4	12,2

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, сек. 12,9	х	10,5	11,1	11,7	12,3
13,7	д	11,4	11,9	12,5	13,1

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 3	х	13	11	8	6
положення сидючи, см 3	д	18	14	10	7

Прикладні навички

Плавання, м 5	х	15	12,5	10	7,5
5	д	15	12,5	10	7,5

Для учнів середнього шкільного віку - 13 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				

		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 1500 м, хв., сек. 9	х	6,25	7	7,35	8,15
10,45	д	7,45	8,30	9,15	10

Сила

Згинання і розгинання рук в 11	х	33	28	22	17
упорі, лежачи на 4	д	17	13	10	7
підлозі, разів або					
підтягування на перекладині, 5	х	10	9	7	6
разів 1/2	д	3	2	1	3/4
або					
вис на зігнутих руках, 6	х	42	33	24	15
сек. 3	д	15	12	9	6
Піднімання в сід за 1 хв., 22	х	45	38	32	27
разів 22	д	41	36	31	27
Стрибок у довжину з місця, 146	х	208	190	175	160
см 125	д	172	159	147	137
або					
стрибок вгору, см 27	х	47	42	37	32
27	д	42	40	37	32

Швидкість

Біг на 60 м, сек. 11,9	х	8,6	9,4	10,2	11,1
12,5	д	9,5	10,2	10,9	11,7

Спритність

Човниковий біг 4 х 9 м, сек. 12,5	х	10,2	10,8	11,3	11,9
13,4	д	11,2	11,8	12,3	12,8

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 4	х	14	12	9	6
положення сидячи, см 4	д	18	15	11	7

Прикладні навички

Плавання, м	х	15	12,5	10	7,5
5					
	д	15	12,5	10	7,5
5					

Для учнів середнього шкільного віку - 14 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 1500 м, хв., сек.	х	6,10	6,40	7,15	7,50
8,30					
	д	7,35	8,10	8,45	9,15
9,50					

Сила

Згинання і розгинання рук в	х	35	29	24	18
13					
упорі, лежачи на	д	18	14	11	7
4					
підлозі, разів					
або					
підтягування на перекладині,	х	11	10	8	6
5					
разів	д	3	2	1	3/4
1/2					
або					
вис на зігнутих руках,	х	46	36	27	17
7					
сек.	д	17	13	10	6
3					
Піднімання в сід за 1 хв.,	х	47	40	34	28
23					
разів	д	42	37	32	28
23					

Біг на 1500 м, хв., сек.	х	5,45	6,15	6,50	7,25
8	д	7,20	7,55	8,25	9
9,35					

Сила

Згинання і розгинання рук в	х	37	31	26	20
14					
упорі, лежачи на	д	19	16	12	8
5					
підлозі, разів					
або					
підтягування на перекладині,	х	12	10	9	7
6					
разів	д	3	2	1	3/4
1/2					
або					
вис на зігнутих руках,	х	51	40	29	19
8					
сек.	д	18	14	10	7
3					

Піднімання в сід					
за 1 хв.,	х	49	42	36	29
разів	д		43	38	33
24					29

Стрибок у довжину з місця,	х	229	211	195	179
163					
см	д	187	173	161	149
137					
або					
стрибок вгору, см	х	52	47	41	35
29					
	д	45	43	39	35
29					

Швидкість

Біг на 60 м, сек.	х	8,2	8,9	9,9	10,2
10,9					
	д	9	9,6	10,4	11
11,7					

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	х	9,6	10,1	10,6	11,2
11,7					
	д	10,8	11,3	11,8	12,3
12,8					

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 5	х	16	14	11	8
положення сидячи, см 5	д	19	16	12	8

Прикладні навички

Плавання, м 15	х	75	50	30	20
15	д	75	50	30	20

Для учнів старшого шкільного віку, професійних і вищих навчальних закладів - 16 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 3000 м, хв., сек. 17	ю	12,25	13,25	14,40	15,50
2000 м, хв., сек 13,40	д	10,10	11	11,50	12,50

Сила

Згинання і розгинання рук в 17	ю	40	34	28	22
упорі, лежачи на 5	д	20	16	12	8
підлозі, разів або					
підтягування на перекладині, 6	ю	13	11	10	8
разів 1/2	д	3	2	1	3/4
або					
вис на зігнутих руках, 9	ю	55	43	32	21
сек. 4	д	19	15	11	7
Піднімання в сід за 1 хв., 25	ю	50	44	37	31

		75			
разів 25	д	44	39	35	30
Стрибок у довжину з місця, 171	ю	240	222	205	188
см 144	д	193	180	167	155
або стрибок вгору, см 31	ю	54	49	43	37
29	д	45	43	39	35

Швидкість

Біг на 60 м, сек. 17,1	ю	13,6	14,4	15,3	16,2
18,9	д	15,2	16,1'	17	18

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, сек. 11,3	ю	9,3	9,8	10,3	10,8
12,5	д	10,6	11,1	11,5	12

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 5	ю	17	14	11	8
положення сидячи, см 5	д	20	16	12	9

Прикладні навички

Плавання, м 15	ю	75	50	35	20
15	д	75	50	35	20

Для учнів старшого шкільного віку, професійних
навчальних закладів - 17 років

--											
Види випробувань		Стать	Нормативи, бали								

--											
			5		4		3		2		1

Витривалість

Біг на 3000 м, хв., сек. 16,30	ю	12,15	13,20	14,30	15,40
2000 м, хв., сек 13,40	д	9,50	10,45	11,45	12,45

Сила

Згинання і розгинання рук в 18	ю	42	36	30	24
упорі, лежачи на 5	д	22	17	13	9
підлозі, разів або					
підтягування на перекладині, 7	ю	14	12	10	8
разів 1/2	д	3	2	1	3/4
або					
вис на зігнутих руках, 9	ю	58	45	33	21
сек. 4	д	20	16	12	8
Піднімання в сід за 1 хв., 26	ю	51	45	38	32
разів 26	д	45	40	35	31
Стрибок у довжину з місця, 180	ю	250	231	214	197
см 150	д	200	186	174	162
або					
стрибок вгору, см 33	ю	55	51	44	38
29	д	45	43	39	35

Швидкість

Біг на 60 м, сек. 15,8	ю	13,4	14	14,6	15,2
18,6	д	15	15,9	16,8	17,7

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, сек. 10,9	ю	9	9,4	9,9	10,4
--------------------------------------	---	---	-----	-----	------

		77				
12,2	д	10,4	10,8	11,3	11,7	

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 6	ю	18	15	12	9	
положення сидячи, см 6	д	20	17	13	9	

Прикладні навички

Плавання, м	ю	100	75	50	25	–
	д	100	75	50	25	–

Призовна молодь

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1

Витривалість

Біг на 3000 м, хв., сек. 16,10	ч	12,05	13,10	14,20	15,20	
	ж	15	15,50	16,40	17,30	
18,50 або 1000 м, хв., сек. 6,50	ж	3,35	4,15	4,55	5,50	

Сила

Підтягування на перекладині, 7	ч	15	13	11	9	
разів	ж	3	2	1	1/2	–
Комплексна силова вправа, 38	ч	50	46	42	40	
разів за 1 хв. 28	ж	40	36	32	30	
Стрибок у довжину з місця, 190	ч	260	241	224	207	
см 160	ж	210	196	184	172	

Швидкість

Біг на 100 м, сек.	ч	13,3	13,9	14,5	15
15,6	ж	14,9	15,7	16,5	17,4
18,2					

Спритність

Човниковий біг 10 x 10 м,	ч	27	28	30	32
33					
сек.	ж	32	34	36	37
38					

Прикладні навички

Плавання, м	ч	100	75	50	25	—
	ж	100	75	50	25	—

Студенти вузів

--						
Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				

--						
		5	4	3	2	1

--						
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв., сек.	ч	12	13,05	14,30	15,40	
16,30	ж	15,10	16	16,50	17,50	
19						
або біг на 2000 м, хв., сек.	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	
13						
або плавання за 12 хв., м	ч	725	650	550	450	
350	ж	650	550	450	350	
300						
Сила						
Згинання і розгинання рук в	ч	44	38	32	26	
20						
упорі, лежачи на	ж	24	19	16	11	
7						
підлозі, разів						
або						
підтягування на перекладині,	ч	16	14	12	10	
8						
разів	ж	3	2	1	1/2	
-						
або						
вис на зігнутих руках,	ч	60	47	35	23	
10						
сек.	ж	21	17	13	9	
5						
Піднімання в сід за 1 хв.,	ч	53	47	40	34	
28						
разів	ж	47	42	37	33	
28						
Стрибок у довжину з місця,	ч	260	241	224	207	
190						
см	ж	210	196	184	172	
160						
або						
стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	
35						

30

ж	46	44	40	36
---	----	----	----	----

Швидкість

Біг на 100 м, сек. 15,5	ч	13,2	13,9	14,4	14,9
18,2	ж	14,8	15,6	16,4	17,3

Спритність

Човниковий біг 4 x 9 м, сек. 10,7	ч	8,8	9,2	9,7	10,2
12	ж	10,2	10,5	11,1	11,5

Гнучкість

Нахили тулуба вперед з 7	ч	19	16	13	10
положення сидячи, см 7	ж	20	17	14	10

Прикладні навички

Плавання одним з обраних –	ч	100	100	50	25
способів, м –	ж	100	100	50	25

Особи старшого віку

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв., сек. 16,25	ч	12,10	13,15	14,25	15,35	
2000 м, хв., сек. 13,35	ж	9,45	10,40	11,40	12,40	
або 1000 м, хв., сек. 4,30	ч	3,30	3,45	4	4,15	
	ж	4	4,40	5,20	6,15	
7,10						
або ходьба на 5000 м, 48 хв., сек. 49	ч	33,40	38,25	43,35	46	
	ж	36	40,20	44,25	47	
або плавання за 12 хв., м 300	ч	650	550	450	350	
	ж	550	450	350	275	
200						
Сила						
Згинання і розгинання рук в 19	ч	43	37	31	25	
упорі, лежачи на 6	ж	23	18	14	10	
підлозі, разів або						
підтягування на перекладині, 7	ч	15	13	11	9	
разів -	ж	2	1,5	1	1/2	
або						
вис на зігнутих руках, 9 сек. 4	ч	59	46	34	22	
	ж	20	16	12	8	
Піднімання в сід за 1 хв., 27 разів 27	ч	52	46	39	33	
	ж	46	41	36	32	
Стрибок у довжину з місця, 185	ч	255	236	219	202	

см 155	ж	205	191	179	167
або стрибок вгору, см 34	ч	55	51	44	38
29	ж	45	43	39	35
Швидкість					
Біг на 30 м, сек. 5,5	ч	4,5	4,8	5,1	5,3
6	ж	5	5,2	5,5	5,8
або біг на 60 м, сек. 9,5	ч	8,2	8,5	8,8	9,2
11,7	ж	9	9,6	10,4	11
Спритність					
Човниковий біг 4 x 9 м, сек. 10,8	ч	8,9	9,3	9,8	10,3
12,1	ж	10,3	10,7	11,2	11,6
Гнучкість					
Нахили тулуба вперед з 6	ч	18	15	12	9
положення сидючи, см 6	ж	19	16	13	9
Прикладні навички					
Плавання, м	ч	100	75	50	25
-	ж	100	75	50	25
-					

**Особовий склад Збройних Сил,
органів внутрішніх справ, інших військових формувань**

--							
	Види випробувань	 Стать 	Нормативи, бали				

--		 	5	 	4	 	3
		 		 		 	2
		 		 		 	1

--							

Витривалість

Біг на 3000 м, хв., сек. 14,10	ч(1)	12,10	12,40	13,10	13,40
-----------------------------------	------	-------	-------	-------	-------

14	ч (2)	12	12,30	13	13,30
17,40	ж (3)	15	15,40	16,20	17
або 1000 м, хв., сек. 5,20	ж (3)	3,40	4,50	4,30	4,59

Сила

Підтягування на перекладині, 6	ч (1)	14	12	10	8
разів	ч (2)	16	14	12	10
8	ж (3)	4	3	2	1
1/2					
Комплексна силова вправа, 32	ч (1)	48	44	40	36
кількість разів за 1 хв. 34	ч (2)	50	46	42	38
18	ж (3)	34	30	26	22
Стрибок у довжину з 210	ч (1)	280	261	244	227
місця, см	ч (2)	270	251	234	207
200	ж (3)	220	206	194	182
170					

Швидкість

Біг на 100 м, сек. 16,6	ч (1)	14,1	14,7	15,3	16
16	ч (2)	14	14,5	15	15,5
18,1	ж (3)	15	15,8	16,6	17,4

Спритність

Човниковий біг 10 x 10 м, 31	ч (1)	27	28	29	30
сек.	ч (2)	26	27	28	29
30	ж (3)	32	34	36	38
40					

Прикладні навички

Плавання вільним стилем, 2,50	ч (1)	1,50	2,50	2,20	2,35
100 м, хв., сек. 2,45	ч (2)	1,45	2	2,15	2,30

Примітки: (1) – другий рік строкової служби.
 (2) – офіцери першої вікової групи.
 (3) – жінки першої вікової групи.
 Форма одягу на час виконання тестів – спортивна, буденна, польова.

Додаток 5.

Умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (загальні положення) (Додаток № 2 до Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України)

До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (далі - тестування) допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

Тестування проводиться два дні: перший день - на швидкість, силу ніг (стрибок з місця в довжину або вгору) і витривалість; другий день - на силу рук (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках), спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сід), гнучкість (нахил тулуба вперед), плавання без врахування часу (якщо воно не проводиться в перший день як тест на витривалість).

Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При цьому тест на витривалість і плавання слід виконувати останнім.

Тести можуть виконуватись і в іншій послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів у кожному з них.

Тести на фізичну підготовленість можуть використовуватись і як окремі види випробувань у кінці відповідного розділу підготовки. Під час перевірки фізичної підготовленості призовної молоді тестування проводиться в такій послідовності: на спритність, швидкість, силу, витривалість і плавання.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забезпечить надійність результатів.

Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Перевірку фізичної підготовленості всіх груп населення слід проводити в одні й ті ж терміни, в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

1. Спринтерський біг (30, 60, 100 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

2. Стрибки в довжину з місця.

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу.

Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

3. Стрибок вгору з місця.

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою "Можна" учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

4. Біг на середні та довгі дистанції.

Обладнання. Секундомір, вимірювана дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків, жінок і дітей умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою "На старт" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою "Руш" (або за пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані. Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

5. Плавання (12 хвилин).

Обладнання. Басейн або спеціально підготовлене місце на водоймах, секундомір, свисток, стартовий пістолет або прапорець. Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові.

За командою "Приготуватись" учасники стають на задній край стартової тумбочки. За командою "На старт" вони підходять на передній край тумбочки і займають положення старту. За командою "Руш" (або за пострілом) стрибають у воду і пливуть обраним стилем кожний по своїй доріжці, намагаючись подолати якомога більшу відстань за зазначений час.

Тестування може починатися з води. В цьому разі за командою "Руш" учасники стартують з води, відштовхуючись ногами від стінки басейну або поворотного щита. Результатом тестування є відстань в метрах, яку подолав учасник тестування за 12 хвилин. Загальні вказівки і зауваження. До тестування допускаються лише добре підготовлені учасники. Пливти можна будь-яким стилем і змінювати його. Дозволяється робити нетривалі зупинки під час поворотів. Не можна пересуватися по дну ногами і використовувати будь-які засоби, не передбачені правилами змагань.

6. Ходьба (5 кілометрів).

Обладнання. Секундоміри, вимірююча дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою "На старт" учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою "Руш" (або за пострілом) вони починають ходьбу, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Переходити на біг під час тестування не рекомендується. Доріжка для ходьби має бути рівною і в належному стані. Погодні умови повинні сприяти учасникам показати свої звичайні результати.

7. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями перед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

8. Підтягування.

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Можна", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова. Як виняток, для дітей дошкільного та учнів молодшого шкільного віку і жінок установлена система дробових оцінок тестування.

Якщо учасник випробування підтягнувся до положення, при якому візуально реєструється незначний, але яскраво виражений кут згинання рук в ліктьових суглобах, то йому зараховується 1/3 підтягування. Підтягування до положення, при якому голова учасника досягає рівня перекладини, оцінюється як 1/2 підтягування. Якщо учасник досягає перекладини кінчиком носа, йому зараховується 3/4 підтягування.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомагання собі. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

9. Вис на зігнутих руках.

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлені на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лава, магnezія.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда "Можна", за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих

руках (підборіддя знаходиться над перекладиною). Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник не повинен торкатися перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами тестування припиняється.

10. Комплексна силова вправа.

Обладнання. Секундомір, рівний майданчик.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться протягом 1 хвилини. За командою "Можна" перші 30 секунд учасник виконує максимально можливу кількість нахилів вперед до торкання руками пальців ніг з положення лежачи на спині, руки на поясі, ноги зафіксовані.

Через 30 секунд за командою "Час" учасник займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди "Стій". Результатом тестування є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Під час виконання нахилів вперед незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

11. Човниковий біг (4 x 9 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою "Руш" він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

12. Човниковий біг (10 x 10 метрів).

Обладнання. Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, секундоміри. Опис проведення тестування. З положення високого старту учасник за командою "Руш" пробігає 10 метрів, торкається землі за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів. Результатом тестування є час, витрачений на випробування. Загальні вказівки і зауваження. Кожний учасник тестування має одну спробу. Доріжка, на якій проводиться тестування, повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

13. Піднімання в сід за 1 хвилину.

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди "Можна" учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

14. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

15. Плавання для виявлення прикладних навичок.

Обладнання. Басейн або спеціально пристосоване місце на водоймах.

Опис проведення тестування. Тестування проводиться за правилами змагань. Для осіб з недостатньою підготовкою дозволяється старт з води. В цьому разі за командою "Приготуватись" учасник тестування входить у воду, за командою "На старт" береться однією рукою за поручні стартової тумби, за командою "Руш" відштовхується ногами від стінки басейну і починає плавальні рухи. Учасник повинен пропливти якомога довшу дистанцію. Якщо учасник став ногами на дно басейну, взявся руками за його борт або обмежуючий трос, тестування припиняється. Результатом тестування є дистанція в метрах, яку учасник тестування зміг подолати без сторонньої допомоги.

Загальні вказівки і зауваження. Під час проведення тестування слід дотримуватися техніки безпеки. Поворот повинен виконуватися з обов'язковим торканням стінки басейну будь-якою частиною тіла.

16. Оцінка індивідуальних результатів тестування.

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою.

Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (таблиця 1).

Таблиця 1.

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)	1-5	2	2-10
На силу (самостійно обраний)	1-5	1	1-5
Комплексна силова вправа	1-5	2	2-10
На швидкість	1-5	1	1-5
На спритність	1-5	1	1-5

На гнучкість	1-5	1	1-5
Плавання	1-5	2	2-10

 Можлива підсумкова оцінка - 10-50 балів.

Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (таблиця 4.12.2).
 Таблиця 4.2

**Шкала оцінки результатів випробувань
 фізичної підготовленості**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	високий	відмінно
35-44	вищий за середній	добре
25-34	середній	задовільно
15-24	нижчий за середній	незадовільно
10-14	низький	погано

Наприклад: Учень середнього шкільного віку (12 років) у тестуванні показав такі результати:
 біг 1500 метрів - 7 хвилин 5 секунд;
 підтягування на перекладині - 14 разів;
 біг на 60 метрів - 9,7 секунди;
 човниковий біг 4 x 9 метрів - 12,3 секунди;
 нахил тулуба вперед з положення сидячи - 8 сантиметрів;
 плавання - подолав дистанцію 20 метрів.

За результатами згідно з таблицею для цієї вікової групи учень одержує відповідно 3, 2, 4, 2, 3 та 4 бали. Таблиця 1 передбачає для тесту на витривалість і з плавання коефіцієнт 2. Тобто, за результат з бігу на 1500 метрів він одержує 6 балів (3 x 2), а з плавання - 8 балів (4 x 2). Таким чином, загальна сума балів становить 25.

Порівнюючи одержану суму балів з таблицею 2, визначаємо, що рівень фізичної підготовленості учня середній (25-34 бали), а якісна оцінка рівня фізичної підготовленості - задовільно.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсаямов Т. М., Тимакова Т. С. (ред.). Научное обеспечение подготовки пловцов : педагогические и медико-биологические исследования. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 191 с.
2. Агаджанян Н. А., Полатайко Ю. А. Экология, здоровье, спорт. - Ивано-Франковск. - М. : Плай, 2002. - 308 с.
3. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренажерные устройства в физической культуре и спорте: Справочник. - Мн. : Вышэйшая школа, 1979. - 173 с.
4. Александров М. Н. Безопасность человека на море. - Л. : Судостроение, 1963. - 180 с.
5. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / пер. с англ. Г. Гончаренко, науч. ред. Ал. Радзиевский. - К. : Олимпийская литература, 2001. - 423 с., ил.
6. Амелин А. П., Пашинин Г. А. Настольный теннис. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 112 с., ил.
7. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. - К. : Здоров'я, 1998. - 248 с., ил.
8. Ареш'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. - 2-е вид. перероб. і доп. - Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. - 384 с., іл., табл.
9. Ашмарин Н. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учеб. пособие. - М. : Просвещение, 1978. - 223 с., ил.
10. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. - М. : Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
11. Барнацкий В. Н. Морская болезнь. - М. : Медицина, 1983. - 143 с.
12. Белинович В. В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилищ с учетом профессиональной подготовки. М. : Высшая школа, 1967. - 47 с.
13. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / публ. подг. И. М. Фейгенберг. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 287 с., ил.
14. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей / пер. с чеш. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 165 с., ил.
15. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 192 с., ил.
16. Боген М. М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Боген М. М. - М., 1989. - 52 с.
17. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 144 с., ил. - (Наука - спорту).
18. Бондаревский Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Бондаревский Е. Я. - М., 1983. - 45 с.
19. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. - Минск : Полымя, 1986. - 127 с.
20. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / 2-е изд. доп. и перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 206 с.
21. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. - М. : Физкультура и спорт, 1968. - 239 с.
22. Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др. Теоретическая подготовка юных спортсменов : пособие для тренеров ДЮСШ. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 192 с., ил.
23. Булатова М. М., Сахновский К. П. Плавание для здоровья. - К. : Здоров'я, 1988. - 136 с., ил.
24. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях. - К. : Олимпийская литература, 1996. - 176 с.
25. Булгакова Н. Ж. (ред.), Афанасьев В. З., Макаренко Л. П., Морозов С. Н., Попов О. И., Чеботарева И. В. Плавание : учеб. для вузов. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.
26. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 312 с., ил.
27. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья / изд. 3-е, стереотипное. - М. : Медицина, 1984. - 320 с., ил.
28. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 330 с., ил. - (Наука - спорту).
29. Виру А. А., Кырге П. К. Гормоны и спортивная работоспособность. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 159 с., ил. - (Наука - спорту).
30. Вихров К. Л. Футбол в школе : пособие для учителя. - Киев. : Рад. школа, 1990. - 188 с., ил.
31. Волков В. М., Дорохов Р. Н., Быков В. А. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов : учеб. пособие. - Смоленск, 1998. - 98 с.
32. Выдрин В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры. - СПб., 1997. - 74 с.
33. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Спорт и здоровье. - М. : Физкультура и спорт, 1963. - 264 с., ил.
34. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М. : Физкультура и спорт, 1970. - 232 с., ил.
35. Ганчар И. Л. Экспериментальное обоснование прикладной направленности физического воспитания и интегральной оценки его результатов в условиях вуза (на примере студентов-гидрометеорологов) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Ганчар И. Л. - Л., 1980. - 24 с.
36. Ганчар И. Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию : учебное пособие. - Мн. : Хата, 1994. - 120 с.
37. Ганчар И. Л. Технология преемственного изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / Ганчар И. Л. - М., 2000. - 50 с.
38. Ганчар И. Л. Технология обучения плаванию : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М. : СпортАкадемПресс, 2002. - 271 с., ил.
39. Ганчар И. Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. - Ч. I. : монография. - Одесса : Астропринт, 2006. - 512 с., ил.
40. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания : технологии обучения и совершенствования. - Ч. II. : учебник для студентов вузов Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». - Одесса : Друк, 2006. - 696 с., ил.
41. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. - Ч. III. : учебное пособие для студентов вузов Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». - Одесса : Друк, 2007. - 816 с., ил.
42. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера / изд. 2-е, перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
43. Глузман Л. С., Чабан И. П., Клименко Ю. Л. и др. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке. - К. : Вища школа, 1990. - 158 с., ил.
44. Гойхман П. Н., Трофимов О. Н. Легкая атлетика в школе. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 199 с., ил.
45. Головин В. А. (ред.), Масляков В. А.; Коробков А. В. и др. Физическое воспитание : учеб. для студентов вузов. - М. : Высшая школа, 1983. - 391 с.
46. Гужаловский А. А., Ворсин Е. Н. Физическое воспитание в школе : методическое пособие. - Минск : Полымя, 1988. - 95 с., ил.
47. Гучин А. А. Гимнастика в школе. - М. : Физкультура и спорт, 1962. - 210 с., ил.
48. Дембо А. Г. (ред.). Заболевания и повреждения при занятиях спортом / Изд. 3-е, перераб. и доп. - Л.: Медицина, 1991. - 336 с., ил.
49. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студентов вузов. - М. : ВЛАДОС, 1998. - 608 с.
50. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе : пособие для учителя. - М. : Просвещение, 1989. - 125 с., ил.
51. Железняк Ю. Д., Кашкаров В. А., Кравцевич И. П. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Издательский центр «Академия», 2002. - 384 с., ил.
52. Жур В. П. Начальное обучение и тренировка теннисистов : методическое пособие. - Минск : Вышэйшая школа, 1983. - 126 с., ил.
53. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» за станом 22 серпня 2002 р. - К., 2002. - 28 с.

54. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов (основы теории и методики воспитания) / изд. 2-е. - М. : Физкультура и спорт, 1970. - 200 с., ил.
55. Зимкин Н. В. Физиология человека : учеб. для ИФК / изд. 5-е. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 496 с., ил.
56. Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка / в кн. «Теория и методика физического воспитания» : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова / Изд. 2-е, испр. и доп. - Т. II. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - С. 71-88.
57. Зараковский Г. М. Психофизический анализ трудовой деятельности. - М. : Наука, 1966. - 144 с.
58. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
59. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие эффективность спортивной деятельности) : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». - М. : Просвещение, 1983. - 223 с., ил.
60. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М. : Высшая школа, 1978. - 144 с.
61. Ильинич В. И., Рувинский Л. И. Использование различных видов спорта в целях профессионально-прикладной физической подготовки студентов : метод. указания. - М., 1985. - 23 с.
62. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. - М. : АО «Аспект Пресс», 1995. - 144 с.
63. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с., ил.
64. Карцев И. Д., Халдеева Л. Ф., Павлович К. Э. Физиологические критерии профессиональной пригодности подростков к различным профессиям. - М. : Медицина, 1977. - 176 с.
65. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / вид. 2-е, стереотип. - К. : ІЗМН, 1999. - 270 с.
66. Кондратьева Г. А., Шокин А. И. Теннис в спортивных школах. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 160 с., ил.
67. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 144 с., ил.
68. Кофман Л. Б. (ред.), Погодаев Г. И. (сост.) Настольная книга учителя физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с., ил.
69. Коц М. Я. (ред.). Физиология мышечной деятельности : учеб. для ин-тов физ. культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 347 с., ил.
70. Круцевич Т. Ю. (ред.) Теория и методика физического воспитания : учебник / Общие основы теории и методики физического воспитания. - Т. I. - К. : Олимпийская литература, 2003. - 423 с., ил.
71. Круцевич Т. Ю. (ред.) Теория и методика физического воспитания : учебник / Методика физического воспитания различных групп населения. - Т. II. - К. : Олимпийская литература, 2003. - 391 с.
72. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - М., 1982. - 120 с.
73. Кряж В. Н., Кряж З. С. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-4 ступени, возраст 7-21 год). - Мн., 1999. - С. 5-76.
74. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / изд. 2-е. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
75. Лобенко А. А., Асмолов А. К. Компенсаторно-приспособительные механизмы у моряков. - Киев : Здоровья. 1991. - 184 с.
76. Лукин И. М. Санитарно-гигиеническая характеристика воды в плавательных бассейнах. - Плавание : сб. статей. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - С. 47-52.
77. Макаров Р. Н. Специальная физическая подготовка летчика : монография. - М. : ДОСААФ СССР, 1981. - 220 с.
78. Макаров Р. Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовке летного и курсантского состава гражданской авиации. - М. : Воздушный транспорт, 1988. - 344 с.
79. Макаров Р. Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава гражданской авиации. - М. : Воздушный транспорт, 1990. - 383 с.
80. Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте : учебное пособие. - М. : Просвещение, 1984. - 191 с.
81. Мацевич Л. М. Охрана здоровья моряков. - М. : Транспорт, 1986. - 200 с.
82. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания : теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с., ил.
83. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. - К. : Здоров'я, 1990. - 200 с., ил.
84. Мищенко В. С. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 432 с.
85. Меркулов В. И. Гидродинамика знакомая и незнакомая. - М., 1989. - 133 с.
86. Модекин И. Я. Человек и вода : справочник. - Мн. : Полымя, 1984. - 112 с.
87. Начинская С. В. Спортивная метрология : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М. : Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с.
88. Носко М. О., Данилов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник. - К. : Видавничий Дім «Слово», 2011 с. - 264 с.
89. Носко М. О., Архипов О. А. Біометрія рухових дій людини : монографія / За заг. ред. Архипова О. А. - К. : Видавничий Дім «Слово», 2011 с. - 216 с.
90. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания : монография. - Киев : Здоров'я, 1981. - 192 с., ил.
91. Перевозищikov Ю. О. Стан організму людини під час екстремальних фізичних навантажень : монографія. - Одеса : Юридична література, 2004. - 196 с., мал.
92. Петров Е. П., Соколов Д. А., Ставертий А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие. - Одесса : Друк, 2001. - 44 с., ил.
93. Петров Н. Я., Медведь А. В. (ред.). Физическое воспитание студентов основного отделения : учебник для студентов вузов. - Мн., БГУИР, 1997. - 710 с., ил.
94. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. - Суми : ДВНЗ УАБС НБУ, 2009. - 312 с.
95. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної підготовки студентів закладів вищої освіти : автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». - Київ, 2011. - 40 с.
96. Пирогова Е. А. Физическое состояние мужчин различного возраста и его коррекция с помощью направленных программ оздоровительной тренировки : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : спец. 03.00.13. - М., 1985. - 43 с.
97. Пономарёв Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта. - М. : Физкультура и спорт, 1974. - 310 с.
98. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учебное пособие. - М. : Высшая школа, 1985. - 136 с., ил.
99. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Плавание : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - Одесса : Наука и техника, 2005. - 326 с., ил.
100. Рожновский А. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в инженерно-морских вузах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. - М., 1988. - 25 с.
101. Романов А. О. Учебник спортсмена. - М. : Физкультура и спорт, 1964. - 456 с.
102. Рыбаков Л. П., Штильман М. И. Основы спортивного бадминтона / изд. 2-е доп. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 175 с., ил.
103. Сапов И. А., Солодков А. С. Состояние функций организма и работоспособность моряков. - Л. : Медицина, 1980. - 192 с.
104. Семиразумов В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка. - М. : Транспорт, 1965. - 35 с.

- 105.Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навчальний посібник. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. - 360 с., іл. і вкладиш.
- 106.Сермеев Б. В. Физиологическая и морфологическая характеристика развития подвижности в суставах человека в связи с возрастом и физической тренировкой : автореф. дис. ... д-ра биол. наук : спец. 03.00.13. - Пермь, 1972. - 32 с.
- 107.Скрипко А.Д., Юспа М. Б. Технологии в физической культуре и спорте : учеб.-метод. пособие. - Мн., 2001. - 124 с., ил.
- 108.Стрелец В. Г. Методы изучения и тренировки органов равновесия пилотов : учеб. пособие. - Л., 1972. - 80 с.
109. Стрелец В.Г. Научно обоснованные методы и средства профессионально-прикладной физической подготовки летного состава гражданской авиации : учебное пособие. - Л., 1974. - 85 с., ил.
- 110.Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнений / пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с., ил.
- 111.Транквиллитати А. Н. Восстановить здоровье / 2-е изд., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1999. - 256 с.
- 112.Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 239 с.
- 113.Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры : пер. с англ. Г. Гончаренко / научн. ред. Г. Ложкин. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 335 с., ил.
- 114.Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. - М. : Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
- 115.Филатов А.Т. (ред.) Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. - К. : Здоров'я, 1982. - 296 с.
- 116.Фирсов З. П., Федоров В. В., Фомиченко Б. М. и др. Спорт на воде. - Минск : Полымя, 1987. - 192 с., ил.
- 117.Фомин Н. А. Физиология человека / 3 изд. - М. : Просвещение, ВЛАДОС, 1995. - 416 с.
- 118.Харасанджианц А. Г., Сергеев Н. А., Рудой В. В. Методические указания по профессионально-прикладной подготовке студентов-гидрологов при прохождении учебной практики. - Одесса, 1988. - 12 с.
- 119.Харасанджианц А. Г. Физическая культура и спорт в профессионально-прикладной физической подготовке студентов различного профиля : учебное пособие. - Одесса : Друк, 2007. - 220 с.
- 120.Харре Д. (ред.). Учение о тренировке : пер. с нем. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 328 с., ил.
- 121.Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. - 335 с.
- 122.Хедман Руне. Спортивная физиология : пер. со швед. / пред. Л. А. Иоффе. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 149 с., ил.
- 123.Хоули Т. Э., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 367 с., ил.
- 124.Чусов Ю. Н. Закаливание школьников : пособие для учителя. - М. : Просвещение, 1985. - 128 с.
- 125.Шолих М. Круговая тренировка : пер. с нем. Л. М. Мирского / под общ. ред. Л. П. Матвеева. - М. : Физкультура и спорт, 1966. - 174 с., ил.
- 126.Щодро М. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших и средних специальных морских учебных заведений. - М. : В/О Мортехинформреклама, 1989. - 64 с.
- 127.Эголинский Я. А. Физическая выносливость человека и пути ее развития. - М. : Воениздат, 1966. - 116 с., диагр.
- 128.Bartkowiak E. Sportowa technika pluwania. - Warszawa, 1995. - 141 p., ill.
- 129.Giehl J. Richtig Schwimmen. - München, Wien, Zürich : BLV, 1996. - 128 p., il.
- 130.Maglischo Ernest W. Swimming fastet. - Human Kinetics, 2003. - 792 p., il.
- 131.Schulich M. Kreistraining / Zweite Aufgabe. - Berlin : Sportverlag, 1982. - 240 p., il.
- 132.Schramm E.(red.) u. a. Sportschwimmen : Hochschullerbuch. - Berlin, Sportverlag, 1987. - 330 p., il.
- 133.Wilke Kurt. Schwimmsport Praxis : Offizielles Lehrbuch des Deutschen Schwimm. - Verbandes. - Rowohlt, sport ro, ro, ro, 1997. - 382 p., il.