

## **Фізичне виховання та здоров'я**

(курс за вибором)

*Методичні вказівки до самостійних занять студентів 2 курсу зі  
спеціальності 222 «Медицина»*

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**

**Харківський національний медичний університет**

**Фізичне виховання**

**(курс за вибором)**

***Методичні вказівки до самостійних занять студентів 2 курсу зі  
спеціальності 222 «Медицина»***

Затверджено Вченою  
радою ХНМУ.  
Протокол №

**Харків**

**ХНМУ**

**2021**

Фізичне виховання курс за вибором: метод. вказ. до самостійних занять студентів II курсу зі спеціальності 222 «Медицина»/ упоряд. В.В. Шутєєв, В.В.,С.В. Лапко, О.В. Ленська, та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 18 с.

Упорядники

В.В. Шутєєв  
С.В. Лапко  
О.В. Ленська  
Д.С.Стародубцев

## **Тема 1. Залежність сили від умов роботи. Характер силових зусиль. Величина сили. Класифікація основних видів силових здібностей (12 годин)**

**Актуальність:** Фізичні вправи, направлені на розвиток сили допомагають удосконаленню рухів, необхідних в подальшій професійно-прикладній підготовці студентів-медиків.

**Мета заняття:** Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток сили.

**Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

### **Теоретичні питання**

1. Що таке сила?
2. Величина сили.
3. Силові здібності та їх класифікація
4. Характер силових зусиль.

### **Тестові завдання**

**1. Сила це:**

- A. Здібність долати зовнішній опір, або перешкоджати\*
- B. Фізична властивість людини дається їй з народження
- C. Здатність людини до скорочення м'язів
- D. Витривалість

**2. При яких умовах м'язи проявляють силу**

- A. Зі зміною своєї довжини
- C. При скороченні м'яза
- B. Статичних
- D. Ексцентричному

**3. Види силових зусиль**

- A. Монотоне-силове
- C. Власне-силові
- B. Різке-силове
- D. Всі відповіді вірні

**4. Фізичні вправи для розвідку сили**

- A. вправи на гнучкість
- C. Легка атлетика
- B. Їзда на велосипеді
- D. Вправи з вагами

**5. Методи розвитку сили**

- A. Інтервальний
- C. Одноразовий\*
- B. Безперервний
- D. Інтенсивний

**6. Сила розвивається за допомогою:**

- A. Вправ з невеликою кількістю повторень\*
- B. Стомлюючих тренувань
- C. Вправ циклічного характеру
- D. Правильного харчування

**7.** В якому режимі роботи може проявлятися сила:

*A. Ізометричний та ізотонічний \**

*B. Мимовільний та довільний*

*C. Екцентричний та центричний*

*D. Кінестетичний і тактильний*

**8.** В якому режимі роботи проявляють максимальну силу:

*A. Активність всіх моторних одиниць*      *C. Загальна витривалість*

*B. Помірна інтенсивність*

*D. Спеціальна витривалість*

**9.** Вибухова сила людини це:

*A. Проява максимального зусилля за короткий час\**

*B. Висока швидкість*

*C. Протидія опору у довільному м'язовому напруженні*

*D. Утримуюча робота м'язів*

**10.** За яких умов м'язи приймають силу:

*A. Без зміни своєї довжини\*С*

*B. При виконанні комбінованої роботи*

*C. При пілометричному режимі напруження*

*D. При ауксотонічному режимі напруження*

### **Література**

1. Теорія і методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.:Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 178-184.

2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.С. 189-191.

3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 265-299.

4. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС,1986. -с.53-69.

5. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 64-67

### **Інтернет ресурси**

1.[https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)

2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

3. <https://studfile.net/preview/5461978/page:49/>

## **Тема 2. Швидкість, як комплексна рухова якість. Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями і технічними навичками (12 годин)**

**Актуальність:** Швидкість – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору. Передумовою розвитку швидкості складних реакцій є оволодіння широким колом рухових умінь і навичок (моторні компоненти), з якими пов'язані ці реакції. Розвиток швидкості складних реакцій забезпечується перш за все шляхом навчання варіативних рухових навичок

**Мета заняття:** Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток сили.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття** **Теоретичні питання**

1. Що таке швидкість?
2. Величина швидкості.
3. Швидкісні здібності та їх класифікація.
4. Характер швидкісних зусиль.

### **Тестові завдання**

**1. Швидкість потрібна:**

*A. Для розвитку швидкості*

*С. Для життя*

*B. Як фізична якість\**

*D. Виконання навантажень*

**2. Швидкість – це:**

*A. Здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів*

*B. Комплексна рухова якість\**

*C. здатність людини долати або протидіяти зовнішньому опору за рахунок діяльності м'язів.*

*D. Вправа циклічного характеру*

**3. Головною складовою швидкості є:**

*A. Силові вправи*

*B. Координаційні здібності\**

*C. Вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль*

*D. Швидкість*

**4. Спритність виражається :**

- A. В умінні швидко опановувати нові рухи\**
- B. Здатності виконувати рухи з великою амплітудою*
- C. Здатності до досягнення найвищої рухливості в суглобах в результаті дії зовнішніх сил.*

*D. Вправах циклічного характеру*

**5. Прості рухові реакції — це:**

- A. Більшість рухів з метою тренування*
- B. Збільшення швидкості*
- C. Рухи-відповіді на відомі сигнали, що з'являються раптово\**
- D. Координаційні здібності*

**6. Фізичні вправи – це:**

- A. Рухові дії, що спрямовані на формування рухових умінь і навичок\**
- B. Види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму*
- C. Рухові дії (включно їх сукупність) спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання*
- D. види рухових дій, спрямовані на зміну форм статури і розвиток фізичних якостей*

**7. Фізичні якості – це:**

- A. Індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових вмінь людини\**
- B. Комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності*
- C. Природжені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, яка одержала свій повний прояв у доцільній руховій діяльності*
- D. Комплекс здібностей тих, хто займається фізичною культурою і спортом, виражених у конкретних результатах*

**8. Швидкісні якості спортсмена характеризують здатність:**

- A. Виконувати різні (різноманітні) рухи в мінімальний відрізок часу\**
- B. Виконання специфічних рухів*
- C. Створювати умови для об'єктивної оцінки стану спортсмена в процесі етапного, поточного та оперативного контролю*
- D. Всі відповіді вірні*

**9. . Методи розвитку швидкості**

- A. Інтервальний*
- B. Безперервний*
- C. Одноразовий*
- D. Інтенсивний\**

**10. При яких умовах м'язи проявляють швидкість:**

- A. Зі зміною своєї довжини*
- C. При скороченні м'яза\**

### **Література**

1. “Теория и методика физического воспитания”/ Под. ред. Ашмарина Б.А. - М., 1990.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера М., "Физкультура и спорт", 1971.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. —Київ, 1993.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харківський державний пед.агогічний університет ім. Г.С. Сковороди . - Харків: “ОВС”, 2001. - 112 с.
5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
6. Зимкин И.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. Ф. И С., 1956 г.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 181с.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.

### **Інтернет ресурси**

1. [https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

## **Тема 3. Важливе значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини. Загальна та спеціальна витривалість.**

### **Рівень витривалості (12 годин)**

**Актуальність:** Витривалість є найважливішою фізичною якістю, що відображає загальний рівень працездатності людини і виявляється як в спортивній, так і в повсякденному житті. Витривалість потрібно розвивати для того, щоб мати здатність до тривалого перенесення будь-яких фізических навантажень, в загальному, щоб якомога довше не стомитися. Витривалість, це як звичка - звичка тіла до певної кількості навантажень.



**Мета заняття:** Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток витривалості.

**Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

**Теоретичні питання**

1. Що таке витривалість?
2. Загальна та спеціальна витривалість.
3. Рівень витривалості.
4. Значення витривалості.

**Тестові завдання**

**1.** Витривалість – це здатність:

- A. Людини виконувати вправу з максимальними зусиллями*
- B. Організму протистояти зовнішнім впливам навколишнього середовища*
- C. Організму швидко відновлюватися після фізичних вправ*
- D. організму протистояти втомі \**

**2.** Які існують форми прояву витривалості?

- A. Загальна, спеціальна \**
- C. Загальна, специфічна*
- B. Загальна, поширена*
- D. Силова, спеціальна*

**3.** Які види витривалості розрізняють за загальними характеристиками м'язової діяльності?

- A. Прогресуюча*
- C. Динамічна \**
- B. Підтримуюча*
- D. Загальна*

**4.** Які існують методи дослідження витривалості?

- A. Динамічний*
- C. Статичний*
- B. Безперервний \**
- D. Змішаний*

**5.** Витривалість розвивається за допомогою:

- A. Вправ циклічного характеру \**
- B. Стомлюючих тренувань*
- C. Правильного харчування*
- D. Самовпевненості*

**6.** Спеціальна витривалість характеризує:

- A. Здатність виконувати певну фізичну роботу у заданому режимі \**
- B. Роботу м'яз*
- C. Наявність відхилень від норми*
- D. Погане самопочуття*

**7.** Який тест призначен для визначення витривалості?

- A. Проба Ромберга*
- C. Тестування Купера \**
- B. Методика Бондаревського*
- D. Методика Яроцького*

**8. Види витривалості (вкажіть 2 правильні відповіді):**

*A. Цілеспрямована*

*C. Спеціальна \**

*B. Загальна \**

*D. Умовна*

**9. Різновиди спеціальної витривалості (вкажіть 2 правильні відповіді)**

*A. Швидкісна \**

*C. Статична \**

*B. Провідна*

*D. Базова*

**10. Фізичні вправи для розвитку загальної витривалості:**

*A. Їзда на велосипеді \**

*C. Бокс*

*B. Важка атлетика*

*D. Вправи на гнучкість*

### **Література**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.:Физкультура и спорт, 1988.-С.111-123.
2. Ильин П.Е. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов.-СПб:Питер,2003.-384 с.
- 3.Платонов В.М.,Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.-К.:Олімпійська література, 1995.-С.237-274.
- 4.Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання-Харків:ОВС,2007.-С.74-81.
- 5.Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебник в 2-х томах / под. редакцией Т.Ю.Круцевич.-Том 1.-К.:Олимпийская литература,2003.-С.222-245.
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак..физ.культуры /Под ред..Б.А.Ашмарина.-М.:Просвещение,1990.-С.154-157.

### **Інтернет ресурси**

- 1.[https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

## **Тема 4. Суть і значення гнучкості. Фактори від яких залежать прояв гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Статеві відмінності (12 годин)**

**Актуальність:** Фізичні вправи, направлені на розвиток гнучкості допомагають удосконаленню рухів, необхідних в подальшій професійно-прикладній підготовці студентів-медиків.

**Мета заняття:** Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток гнучкості.

**Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

## Теоретичні питання

1. Гнучкість як фізична якість. Види гнучкості.
2. Значення розвитку гнучкості для людини.
3. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
4. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.
5. Методика виховання гнучкості.

## Тестові завдання

1. До видів гнучкості не відноситься :  
*A. Статистична* *C. Балістична*  
*B. Динамічна* *D. Силова \**
2. Функції гнучкості:  
*A. Розвиток координації* *C. Профілактика порушень постави \**  
*B. Прискорення метаболізму* *D. Покращення апетиту*
3. В якому віці краще розвивати гнучкість:  
*A. Дошкільний вік \** *C. Молодший - шкільний вік*  
*B. Старший - шкільний вік* *D. В дорослому віці*
4. Вправи для визначення гнучкості:  
*A. Міст \** *C. Стрибок в довжину*  
*B. Висіння на турніку* *D. Біг*
5. Гнучкість як рухова якість людини це:  
*A. Здатність виконувати фізичні вправи протягом тривалого часу*  
*B. Здатність виконувати фізичні вправи за короткий проміжок часу*  
*C. Здатність виконувати рухи у суглобах з великою амплітудою \**  
*D. Всі відповіді вірні*
6. Від яких факторів залежить прояв гнучкості:  
*A. Будова суглобів \** *C. Сила м'язів*  
*B. Довжина кінцівок* *D. Температура тіла*
7. До основних засобів вдосконалення гнучкості відносяться:  
*A. Силові вправи* *C. Вправи на розтягування \**  
*B. Стрибкові вправи* *D. Бігові вправи*
8. Скільки існує етапів розвитку гнучкості:  
*A. Один* *C. Три*  
*B. Два \** *D. Чотири*
9. За який час щоденних занять можна досягти 80-95% рухливості у суглобах від їх анатомічного потенціалу:  
*A. 1 місяць* *D. 6 місяців*  
*B. 3-4 місяці \** *C. 1 рік*
10. Розвиваючи гнучкість, необхідно прагнути до:

- А. Досягнення максимальної амплітуди рухів у основних суглобах*  
*В. Гармонійного збільшення рухливості в основних суглобах\**  
*С. Оптимальної амплітуди рухів у плечових та кульшових суглобах*  
*Д. Всі відповіді вірні*

## **Література**

### Базова

1. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина - [2-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2010.- 395с
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.:ФиС,1998.
4. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А. —М., 1990.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература. - 2003 - 391с.
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.
7. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости. Киев «Здоровья», 1988.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414с.:іл..

### **Інтернет ресурси**

1. <https://studfile.net/preview/5282931/page:2/>
2. [http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20%E2%84%9610\\_%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20%E2%84%9610_%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf)

## **Тема 5. Рівновага. Відчуття ритму. Орієнтування в просторі. Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей (10 годин)**

**Актуальність:** . Слово «рівновага» латинського походження. Воно означає узгодженість, об'єднання, упорядкування. Відносно рухової діяльності людини вживається для визначення ступеня узгодженості її дій з реальними вимогами навколишнього середовища. Наприклад, посковзнувшись, одна людина за допомогою компенсаторних рухів

відновлює рівновагу, а інша падає. Одна з них має більш високий рівень узгодженості рухів, а отже, і більш розвинені координаційні здатності.

**Мета заняття:** Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток сили.

**Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

### Теоретичні питання

1. Поняття рівноваги. Здатність до збереження рівноваги.
2. Відчуття ритму.
3. Здатність до орієнтування у просторі
4. Координованість рухів. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей

### Тестові завдання

**1. Рівновага це:**

- A. Здатність гарно танцювати
- B. Здатність тварин високо стрибати
- C. Здатність падати на ковзанці
- D. Здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. \*

**2. Види координаційних здатностей:**

- A Здатність до збереження рівноваги
- B. Відчуття ритму
- C. Здатність до довільного розслаблення м'язів
- D. Все перелічене \*

**3. Найвідоміший метод оцінки рівноваги**

- A. Проба Бейльштейна
- B. Проба Руф'є
- C. Проба Ромберга \*
- D Теорема Вієта

**4. Кожне відхилення тіла від оптимального положення повинне супроводжуватися:**

- A. Зусиллям з його відновлення \*
- B. Біллю у животі
- C. Слабкістю
- D. Пригніченням всіх функцій організму

**5. Відчуття ритму як здатність точно відтворювати параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій.**

- A. Просторові
- B. Часові
- C. Силові
- D. все перелічене\*

**6. Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від**

- A. Активності мобілізації духовних процесів.
- B. Активності мобілізації психічних процесів. \*

*С. Активності мобілізації соціальних процесів.*

*Д. Активності мобілізації фізичних процесів.*

**7.** Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів сприяють наступні методичні прийоми:

*А. Формування у тих, хто займається, установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;*

*В. Виконання вправ у різних функціональних станах з установкою на розслаблення м'язів;*

*С. Систематичний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.*

*Д. Все перелічене\**

**8.** Координованість рухів – це:

*А. Здатність гарно ходити*

*В. здатність добре плавати*

*С. Здатність до раціонального прояву фізичних якостей та перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь та навичок.\**

*Д. Здатність до раціонального прояву психічних якостей та перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь та навичок.*

**9.** До найважливіших факторів, що обумовлюють рівень прояву координаційних здатностей, належить:

*А. Моторна пам'ять\**

*В. Сенсорна пам'ять*

*С. Тривала пам'ять*

*Д. Короткочасна пам'ять*

**10.** Здатність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів активно зростає

*А. Від 2 до 5 та від 15 до 18 років\**

*В. Від 10 до 11 та від 12 до 15 років*

*С. Від 18 до 21 та від 23 до 42 років*

*Д. Від 8 до 9 та від 10 до 11 років*

### **Література**

1. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина - [2-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.

2. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2010.- 395с

3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. — М.:ФиС,1998.

4. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А.

—М., 1990.

5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература. - 2003 - 391с.

6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.

7. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости. Киев «Здоровья» ,1988.

8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414с.:іл..

### **Інтернет ресурси**

1. <https://studfile.net/preview/5282931/page:2/>

2. <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/13049/1/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%20%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf>

## **Тема 6 Фактори, що визначають спритність. Фізіологічні основи спритності. Методичні прийоми розвитку спритності.**

### **Параметри навантаження, які застосовують при розвитку спритності (12 годин)**

**Актуальність:** Фізичні вправи, направлені на розвиток сили допомагають удосконаленню рухів, не Спритність — це здатність людини швидко засвоювати нові рухи та перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог середовища, що різко змінюється. Тренувати спритність найкраще на початку заняття. Методи розвитку спритності спрямовані на: адекватне сприймання учнями своїх рухів, озброєння знаннями про раціональні способи виконання рухових дій, формування вміння оцінювати свої рухи.

**Мета заняття:** Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток спритності.

### **Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття**

#### **Теоретичні питання**

1. Вправи на рівновагу.

2. Вибіркове та форсоване вдосконалення вестибулярного та рухового аналізаторів.

3. Удосконалення умінь і навичок до правильного положення тіла, голови і кінцівок.

### Тестові завдання

1. Чи спортивні ігри впливають на розвиток спритності?

A. Так \*

C. Ні.

B. Можливо

D. Інколи.

2. Назвіть рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики

A. Швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, сила \*

B. Швидкість, витривалість, спритність, сміливість, сила

C. Кмітливість, витривалість, спритність, гнучкість, сила

D. Всі відповіді вірні

3. Як називають комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки при виконанні вправ .

A. Увагою

C. Страховкою

B. Групіровою

D. Поясненням \*

4. Тривалість вправ для розвитку спритності:

A. 5 хв

C. 7 хв

B. 10 хв

D. 2-3 хв \*

5. Для розвитку та удосконалення спритності і координаційних здібностей рекомендується

A. Виконувати одночасно з удосконаленням техніки прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту і тактики їх застосування \*

B. Вільше тренуватися

C. Більше уваги приділяти окремим вправам

D. Робити окремі вправи

6. Для розвитку спритності та координаційних здібностей застосовуються

A. Складні, нетрадиційні вправи \*

B. Прості вправи

C. Спортивні ігри

D. Комбінації вправ

7. Для підвищення координаційних здібностей використовують вправи, складність рухів яких складає;

A. 75-90% від максимального рівня. \*

B. 50-70% від максимального рівня.

C. 30-50% від максимального рівня

D. 20-30% від максимального рівня

8. Високий рівень спритності та координаційних здібностей дозволяє швидше

A. Оволодівати новими прийомами фізичного впливу \*

B. Мати високий рівень підготовки



*С. Виконувати вправи*

*Д. Орієнтуватись в житті*

**9.** Головна складова спритності:

*А. Точне відчуття відстані\**

*С. Гарна координація*

*В. Швидкість сприйняття*

*Д. Швидкість*

**10.** Удосконалення координаційних здібностей полягає у:

*А. Накопиченні великої кількості рухових навичок\**

*В. Відпрацюванні шляхів їх оперативного поєднання у комплексні рухові дії*

*С. Кількості повторень*

*Д. Частоти повторень*

### **Література**

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 259-273.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 201-208.
3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 300-309.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 81-85.

*Навчальне видання*

**Фізичне виховання та здоров'я**

(курс за вибором)

***Методичні вказівки до самостійних занять студентів 2 курсу зі спеціальності 222 «Медицина»***

**Упорядники:** Шутєєв Вячеслав Вадимович  
Ленська Ольга Вячеславна  
Лапко Світлана Василівна  
Стародубцев Дмитро Сергійович

Відповідальний за випуск: С.В. Лапко

Редактор Е.Є. Депрінда  
Коректор Є.В. Рубцова  
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

**Формат А5. Ум. друк. арк. 1,8. Зам. № 21-34102.**

---

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків,  
61022 izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р