



**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА СТАТИСТИКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ СТАТИСТИКИ,  
ОБЛІКУ ТА АУДИТУ**

**КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПРАВА ТА СОЦІАЛЬНО-  
ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ  
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

з навчальної дисципліни  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

для студентів спеціальностей

- 051 «Економіка»**
- 071 «Облік і оподаткування»**
- 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»**
- 073 «Менеджмент»**
- 075 «Маркетинг »**
- .....121 «Комп'ютерні науки та інформаційні технології»**
- 281 Публічне управління та адміністрування**

Київ  
2022 рік

Методичні рекомендації для самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальностей 051 «Економіка», 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування», 073 «Менеджмент», 075 «Маркетинг », 121 «Комп'ютерні науки та інформаційні технології», 281 Публічне управління та адміністрування / Укладач А.М. Линник, Київ: НАСОА, 2022. 12 с.

**Укладач:** Линник Андрій Миколайович, старший викладач кафедри філософії, права та соціально-гуманітарних дисциплін.

## Зміст

	Вступ	4
1.	Плани самостійної роботи змістовний модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка	5
2.	Плани самостійної роботи змістовний модуль 2. Основи техніки баскетболу	5
3.	Плани самостійної роботи змістовний модуль 3. Легка атлетика	6
4	Плани самостійної роботи змістовний модуль 4. Основи техніки волейболу	6
5.	Рекомендована література	7
6.	Питання для самоперевірки	9

## ВСТУП

Мета самостійної роботи з дисципліни «**Фізичне виховання**» у вищому закладі освіти – це формування навичок володіння прийомами розумової та фізичної діяльності, розвиток вмінь співвіднесення теоретичних положень та практичного їх втілення, формування здатності бачення проблеми та знаходження шляхів її вирішення. В такий спосіб самостійна робота студента з «Фізичного виховання» формує необхідні для сучасного світу риси особистості – ініціативність, креативність, відповідальність, дисциплінованість, уміння самостійно приймати рішення, знаходити конструктивні шляхи виходу з кризових ситуацій, що необхідно студентам в їхній подальшій професійній діяльності. Самостійна робота, окрім того, що формує у студентів навички і вміння самостійного здобування знань, вмінь та навичок, формує, в першу чергу, стійке вміння самостійної та відповідальної роботи, необхідну рису характеру для сучасного фахівця в будь-якій сфері діяльності.

Самостійна праця - це основа успішного навчання.

В результаті самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» студент *повинен знати:*

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

*Повинен вміти:*

- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

### ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ТА КРОСОВА ПІДГОТОВКА

#### Теми 1 - 3. Загально-фізична та кросова підготовка.

Самостійна робота студентів передбачає:

#### **Швидкісно-силові вправи:**

- Стрибки через скакалку.
- Підскоки на одній і двох ногах.
- Багатоскоки.
- Вистрибування із присіду.
- Потрійний стрибок з місця.

#### **Вправи на загальну та силову витривалість:**

- Кросова підготовка.
- Стрибки через скакалку – 1-3 хв.
- Серійне виконання вправ із помірною інтенсивністю (наприклад: 50 підскоків + 30 присідань у темпі + 30 підскоків – повторити 2-3 рази).
- Кругове тренування.
- Серійне виконання силових вправ.
- Утримання кута у висі та упорі.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

### ОСНОВИ ТЕХНІКИ БАСКЕТБОЛУ

#### Теми 4 - 7. Основи техніки гри.

Самостійна робота студентів передбачає:

#### **Вправи на загальну та силову витривалість.**

- Кросова підготовка.
- Стрибки через скакалку – 1-3 хв.
- Серійне виконання вправ із помірною інтенсивністю (наприклад: 50 підскоків + 30 присідань у темпі + 30 підскоків – повторити 2-3 рази).
- Колове тренування.
- Силові вправи із власною масою.
- Утримання кута у висі та упорі.

#### **Вправи на координацію рухів.**

- Різностямовані рухи руками і ногами одночасно й послідовно.
- Жонглювання різними предметами.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3.

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА

#### Теми 8 - 12. Загальна фізична підготовка

Самостійна робота студентів передбачає:

##### **Вправи для розвитку сили.**

- Загально-розвиваючі вправи з предметами.
- Вправи з гантелями – 3-5 кг.
- Вправи з гирею – 16 кг.
- Вправи зі штангою (в положенні стоячи і лежачи) – до 10 кг.
- Утримання кута у висі та упорі.
- Силкові вправи із власною масою.

##### **Швидкісно-силкові вправи.**

- Стрибки через скакалку.
- Підскоки на одній і двох ногах.
- Багатоскоки.
- Вистрибування із присіду.
- Потрійний стрибок з місця.

## ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

### ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВАЛЕЙБОЛУ

#### Теми 13 - 18. Основи розвитку опорно-рухливого апарату.

Самостійна робота студентів передбачає:

##### **Вправи на загальну та силову витривалість.**

- Кросова підготовка.
- Стрибки через скакалку – 1-3 хв.
- Серійне виконання вправ із помірною інтенсивністю (наприклад: 50 підскоків + 30 присідань у темпі + 30 підскоків – повторити 2-3 рази).
- Колове тренування.
- Силкові вправи із власною масою.
- Утримання кута у висі та упорі.

##### **Вправи на координацію рухів.**

- Різнострамовані рухи руками і ногами одночасно й послідовно.
- Жонглювання різними предметами.

## Рекомендована література

### Базова

1. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід для самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
2. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник. Центр навчальної літератури, 2019. 216 с.
3. Присяжнюк Станіслав Фізичне виховання. Теоретичний розділ. Центр навчальної літератури, 2019. 504 с.
4. Антонік В., Антонік І., Андріанов В. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Професіонал, центр фізичної культури, 2019. 336 с.
5. Іваній Ігор. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Навчально-методичний посібник. Університетська книга, 2018.

### Додаткова

1. Браславська Н. В. Роль фізичної культури в житті студентської молоді. URL: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12866/1/.pdf>
2. Висоцький В., Калугін І., Коваленко О., Линник А. Формування цілеспрямованості в студентської молоді засобами фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 3(123). С. 29–33. URI: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/97>
3. Висоцький, В. А.; Калугін, І. Г.; Коваленко, О. В.; Линник, А. М. Ефективність фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. № 3(111). С. 30–34. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25367>
4. Гасюк І.Л. Фізична культура в освітній сфері": перспективні шляхи державного стимулювання розвитку. URL: [http://www.investplan.com.ua/pdf/12\\_2011/28.pdf](http://www.investplan.com.ua/pdf/12_2011/28.pdf)
5. Костюкевич В. Шевчук Л., Сокольвак О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Центр навчальної літератури, 2019. 256 с.
6. Олешко В. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Центр навчальної літератури, 2019. 252 с.
7. Пападюха Ю. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації. Центр навчальної літератури, 2018. 300 с.
8. Петков С., Ануфрієв М., Копотун І., Коропатнік І., Кривенко О. Стандарти НАТО та їх адаптація в Україні під час дії воєнного стану: Матеріально-

- технічне забезпечення за стандартами НАТО в Україні 2022. Професіонал, 496 с.
9. Пістун І., Пістун А., Тубальцева Н. Охорона праці в галузі освіти (фізична культура і спорт). Навчальний посібник. Університетська книга, 2018. 444 с.
  10. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ Міністерства науки і освіти України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
  11. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Міністерство молоді та спорту України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
  12. Стаття 26. Фізична культура у сфері освіти URL: [https://protocol.ua/ru/pro\\_fizichnu\\_kulturu\\_i\\_sport\\_stattya\\_26/](https://protocol.ua/ru/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_26/)
  13. Тимчик М.В., Линник А.М., Гуляєв А.М. Військово-патріотичне виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізультурно-масової роботи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 6(151). С. 154–157. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/831/817>

### Інформаційні джерела

1. Міністерство молоді та спорту України. Офіційний сайт. URL: <https://mms.gov.ua>
2. Національний олімпійський комітет України. Офіційний сайт. URL: <https://noc-ukr.org>
3. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх - здоров'я для кожного». Офіційний сайт. URL: <https://sportforall.gov.ua>
4. Спортивний комітет України. Офіційний сайт. URL: <https://scu.org.ua>



## Питання для самоперевірки

### 1. Скільки рівнів фізичної підготовленості людини виділяють вчені?

- а) п'ять рівнів: високий, вище за середній, середній, нижчий за середній, низький;
- б) чотири рівні: високий, вищий середнього, середній, низький;
- в) три рівні: високий, середній, низький;
- г) два рівні: високий, низький.

### 2. Які показники найбільш часто використовуються для оцінки індивідуального фізичного розвитку людини:

- а) індивідуальні показники рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості);
- б) індивідуальні показники техніки володіння життєво важливими руховими вміннями й навичками (ходьба, біг, стрибки й т.д.);
- в) індивідуальні показники життєвої ємності легенів, форми постави й статури, довжини й маси тіла;
- г) індивідуальні показники частоти серцевих скорочень й артеріального тиску при виконанні фізичного навантаження, а також час роботи до повного стомлення.

### 3. Діяльність якої системи організму характеризує частота серцевих скорочень (ЧСС):

- а) дихальної системи;
- б) системи травлення;
- в) серцево-судинної системи;
- г) опорно-рухової системи.

### 4. Назвіть показник ЧСС в спокої у здорової нетренованої людини:

- а) 45-50 уд./хв.;
- б) 72 -80 уд./хв.;
- в) 72-100 уд./хв.;
- г) 90-110 уд/хв.

### 5. Основним джерелом енергії для організму є:

- а) білки, вітаміни;
- б) вуглеводи та жири;
- в) вуглеводи та мінеральні елементи;
- г) білки, жири.

### 6. Гра в баскетбол складається з ..... таймів:

- а) 4 x 10 хв.;
- б) 4 x 12 хв.;
- в) 4 x 15 хв.;
- г) 2 x 20 хв.

### 7. Найменша кількість гравців, які допускаються до гри в баскетбол:

- а) 5 гравців;
- б) 4 гравця;
- в) 6 гравців;
- г) 3 гравця.

**8. При якому рахунку партія у волейболі вважається закінченою:**

- а) 15:14;
- б) 25:24;
- в) 21:19;
- г) 33:31.

**9. Укажіть кількість гравців волейбольної команди:**

- а) 5;
- б) 7;
- в) 6;
- г) 8.

**10. Які кидки призначаються за фол під час атаки кільця:**

- а) пенальті;
- б) штрафні;
- в) трьохочкові;
- г) двохочкові.

**11. Що називається поставою:**

- а) якість позвоночника, яка забезпечує гарне самопочуття;
- б) прижвинні характеристики позвоночника та стоп;
- в) природна поза людини у вертикальному положенні;
- г) поза людини.

**12. Знайдіть правильну відповідь. Нахил прогнувшись це:**



а)



б)



в)

**13. Знайдіть правильну відповідь. Упор присівши це:**

а).



б).

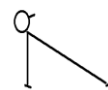


в)



**14. Знайдіть правильну термінологічну назву:**

- а) лежачи на спині;
- б) упор сидячи;
- в) упор лежачи позаду;
- г) упор позаду.



**15. Знайдіть правильну термінологічну назву:**

- а) нахил прогнувшись;
- б) присід;
- в) нахил назад;
- г) упор присівши.



**16. Для виховання швидкості використовуються...**

- а) рухові дії, виконувані з максимальною швидкістю;
- б) вправи на швидкість реакції й частоту рухів;
- в) вправи в бігу з максимальною швидкістю на короткі дистанції;
- г) рухливі й спортивні ігри.

**17. Які тести застосовуються для перевірки рівня розвитку витривалості:**

- а) біг 100 м; б) біг 500, 1000 м; в) біг 5000 м, 3000 м; г) біг 20 м, 30 м.

**18. Які тести застосовуються для перевірки рівня розвитку спритності:**

- а) стрибок у довжину; б) човниковий біг; в) підйом тулубу в сід; г) згинання та розгинання рук в упорі лежачі.

**19. Назвіть правильну послідовність бігу на короткі дистанції.**

- 1. фінішування; 2. старт; 3. біг по дистанції; 4. стартовий розгін:
- а) 1,2,3,4; б) 2,4,1,3; в) 4,3,2,1; г) 2, 4, 3,1.

**20. Яка фаза не відноситься до техніки виконання стрибка в довжину з місця:**

- а) фаза розбігу; б) фаза відштовхування; в) фаза приземлення; г) фаза польоту.

**21. Туристська послуга, що забезпечує задоволення оздоровчих і пізнавальних потреб туристів при активних засобах пересування по маршруту це?**

- а) екскурсія;
- б) подорож;
- в) похід;
- г) відпочинок.

**Методичні рекомендації до виконання тестових завдань:** студенту необхідно обрати один вірний варіант відповіді з перелічених у кожному завданні, та записати буквенний індекс тієї відповіді, яку він вважає вірною.

### Питання до перевірки з теорії фізичного виховання

**1. Скільки рівнів фізичної підготовленості людини виділяють вчені? (а)**

- а) п'ять рівнів: високий, вище за середній, середній, нижчий за середній, низький;
- б) чотири рівні: високий, вищий середнього, середній, низький;
- в) три рівні: високий, середній, низький;
- г) два рівні: високий, низький.

**2. Основним джерелом енергії для організму є: (г)**

- а) білки, вітаміни;
- б) вуглеводи та жири;
- в) вуглеводи та мінеральні елементи;

г) білки, жири.

**3. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на: (б)**

- а) розвиток фізичних якостей людини;
- б) зберігання та покращення здоров'я людини;
- в) підготовка до професійної діяльності.

**4. Головною причиною порушення постави є... (г)**

- а) звичка до певних поз;
- б) відсутність рухів під час шкільних уроків;
- в) носіння сумки, портфеля на одному плечі;
- г) слабкість м'язів

**5. Довжина дистанції марафонського бігу дорівнює:**

- а) 32 км.
- б) 40 км 190 м.
- в) 42 км 195 м.

**6. Що є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості? (б)**

- а) фізичне виховання;
- б) фізична культура;
- в) спорт;
- г) фізична освіта.

**7. Педагогічний процес, змістом якого є розвиток й удосконалення рухових можливостей людини – це: (г)**

- а) фізична реабілітація;
- б) фізична культура;
- в) фізичне вдосконалення;
- г) фізичне виховання.

**8. Відмінною ознакою фізичної культури є... (а)**

- а) виховання фізичних якостей і навчання руховим діям;
- б) виконання фізичних вправ;
- в) фізична досконалість;
- г) заняття у формі уроку.

**9. Величина навантаження фізичних вправ дозується... (в).**

- а) ступенем подоланих при їхньому виконанні труднощів;
- б) регулюванням обсягу і інтенсивності рухових дій;
- в) частотою серцевих скорочень;
- г) втоми, яка виникає в результаті їхнього виконання.

**10 Який вид спорту називають «Королевою спорту»? (б)**

- а) гімнастику;
- б) легку атлетику;