

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВСП «ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЕКОНОМІКИ, ПРАВА ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ЗУНУ»

Затверджую



Директор ВСП «ФКЕПІТ ЗУНУ»

Василь Мартинюк
Василь МАРТИНЮК

серпень _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
З ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Освітньо-професійний ступінь - фаховий молодший бакалавр

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 071 Облік і оподаткування

Освітньо-професійна програма: «Облік і оподаткування»

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практичні заняття	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Всього годин	Екзамен / залік
Денна	3	5		30	2	148	180	залік

Тернопіль – 2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра галузі знань 07 Управління та адміністрування, спеціальності 071 «Облік і оподаткування», затвердженої Педагогічною радою ВСП «ФКЕПІТ ЗУНУ» 27 червня 2023 року.

Робоча програма складена: викладачами Смолка Ю.В., Ковпак В.М.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін, протокол № 1 від 31 серпня 2023 р.

Голова циклової комісії



Людмила ЗАЛЮБОВСЬКА

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
	07 Управління та адміністрування	Нормативна	
Модулів - 3	Спеціальність <u>071 «Облік і оподаткування»</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 3		III	
Загальна кількість годин – 180		Семестр	
		V	
		Практичні заняття	
Вид контролю: Залік	Освітньо-професійний ступінь: Фаховий молодший бакалавр	Практичні заняття 30 год	
		Самостійна робота 148 год	
		Індивідуальна робота-2 год.	

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Здоров'я – це вершина, яку кожен повинен здолати сам!

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Вітчизни.

Робоча програма «Фізичне виховання» базується на програмі з фізичного виховання для ВНЗ України I – II рівнів акредитації (Рекомендовано комісією з ФВ і спорту науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України від 12.05.2003 року, протокол №6).

Головними вимогами та аспектами організаційно-методичного ходу сучасного заняття є забезпечення диференційованого підходу до студентів з урахуванням стану їхнього здоров'я, фізичного розвитку, статті і фізичної підготовленості, досягнення високої моторної щільності, емоційності, освітньої спрямованості занять, формування в студентів навичок і умінь самостійних занять фізичною культурою.

У ході реалізації запропонованої програми основна увага звертається на формування вартостей здорового способу життя, відповідних знань, навичок та здібностей, а також на досягнення оптимального рівня психофізичного стану за рахунок гармонійного розвитку фізичних якостей і оволодіння спеціально-значущою базою рухових умінь та навичок. Окрім того, зміст предмету «Фізичне виховання» буде сприяти формуванню активної позиції особистості, працелюбності.

Завдання для самостійного виконання вправ студенти одержують на занятті. Їх зміст спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення рухових дій, засвоєних на заняттях. Перевірка домашніх завдань здійснюється систематично. Такий підхід дає можливість студентам познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

Мета вивчення дисципліни

Головна мета фізичної підготовки у процесі виховання студентів полягає у:

- зміцненні здоров'я;
- послідовному формуванні фізичної культури особистості майбутнього фахівця;
- використання потенційних можливостей студентів для повноцінного входження в доросле життя;
- підвищення рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля.

Завдання вивчення дисципліни

Фізичне виховання відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної спеціальності.

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених чинною програмою;
- формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя;
- виховання толерантності та культури поведінки;
- досягнення високої розумової та фізичної працездатності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загуправлінняартування;
- умінь складати та виконувати вправи з комплексів ранкової та виробничої гімнастики;
- удосконалення спортивної майстерності студентів що займаються обраними видами спорту;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Результати навчання:

РН 18. Дотримуватися безпеки життєдіяльності та вживати заходів щодо збереження навколишнього середовища.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Основною формою організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід до студента. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше).

Списки студентів затверджуються наказом директора коледжу. Також затверджуються розклад занять групи і прізвище викладача (керівника групи). На тиждень проводиться не менше одного заняття. При несприятливих кліматичних умовах (при температурі нижчій за 10 градусів і вітряній погоді) тривалість заняття може скоротитися, щоб запобігти переохолодженню.

Студенти займаються на заняттях фізичного виховання у відповідному одязі і взутті. На кожне заняття плануються вправи спрямовані на розвиток комплексу рухових якостей. Обсяг спеціальних і підготовчих вправ сягає третину заняття.

Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування виконуються з урахуванням пристосування організму студентів до подібних навантажень.

Самоконтроль передбачає ряд простих практичних навиків самоспостереження за станом здоров'я, під час занять фізичними вправами в коледжі та під час виконання домашніх завдань.

В самоконтроль включаються:

- **суб'єктивні показники** (самопочуття, сон, апетит, настрій, бажання займатися фізичними вправами, ступінь втоми).

- **об'єктивні показники** (зміна ваги, м'язової сили, частоти серцевих скорочень та дихання).

Рекомендовано студентам вести щоденники самоконтролю з дотриманням рекомендацій керівника групи.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

I. Підготовча частина

Розпочинається заняття перевіркою самопочуття, показників частоти серцевих скорочень і дихання. Після повідомлення навчального змісту матеріалу по теоретичному компоненту, вивчаються або повторюються різновиди дихання (грудного, черевного і змішаного (повного) та комплекс вправ оздоровчої спрямованості.

Виконання стройових вправ чергується з дихальними вправами, які поступово поєднуються з загально розвиваючими, і виконуються в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень. Використовуються вправи ритмопластики, вправи на поставу, на розслаблення. Необхідно використовувати метод варіативних (змінних) навантажень. При необхідності вибірково перевіряється виконання домашнього завдання.

Теоретичні знання повідомляються студентам на кожному занятті згідно з навчальним матеріалом, а також відповідно до вимог техніки безпеки під час проведення занять.

II. Основна частина

Повторюються раніше вивчені рухи і студенти знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою. Комплексне спрямування вивчення навчального матеріалу повинна бути таким, щоб фізіологічна крива частоти серцевих скорочень мала багато вершинний характер.

III. Заключна частина

В заклjučну частину уроку включаються, як повільна ходьба так і вправи на увагу, розслаблення, які виконуються в повільному темпі для відносного відновлення роботи серцево–судинної і дихальної систем.

Після загального підсумку заняття задається домашнє завдання з його показом і дозуванням.

ОРИЄНТОВНО – СТРУКТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ

1. Практичне виконання компонентів вправ оздоровчої спрямованості до – 23 хвилин (30%).
2. Комплекси дихальних вправ до – 10 хвилин (12%).
3. Навчальний матеріал відповідно до теми заняття за сприятливих для студентів умов – до 25-30 хвилин (33%).
4. Зняття психологічних і фізичних навантажень до – 27 хвилин (25 %).

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВКЛЮЧАЄ:

1. Обов'язкове навчання на заняттях фізичного виховання.
2. Навчання за програмою.

3. Руховий режим студента.
4. Участь у фізкультурних заходах в режимі коледжу (участь в позакласній фізкультурно – масовій роботі (свята, екскурсії), участь в спортивних змаганнях).
5. Використовування природних та оздоровчих факторів (загартування).
6. Володіння елементами самоконтролю за станом власного здоров'я під час самостійних занять.

Виконуючи «Положення про загально-навчальний заклад», що затверджене Постановою Кабінету Міністрів, № 964 від 14 червня 2000р, а також посадові інструкції працівників загальноосвітніх навчальних закладів, слід особливу увагу звернути в організації роботи спеціальної медичної групи на:

1. Форми роз'яснювальної роботи зі студентами для усунення морально – психологічного бар'єру, який є одним із найвпливовіших факторів зниження потенційних можливостей студентів цієї категорії.
2. Покращення матеріально - технічного забезпечення роботи групи.
3. Дотримання вимог ДСанПІН 552008 – 01 при проведенні занять з фізичної культури для студентів спеціальної медичної групи
4. Прийоми дійового впливу педагогічного колективу на поліпшення фізичного розвитку й стану здоров'я студентів.

Для студентів, які не можуть виконувати практичні нормативи пропонується написання рефератів

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Словесні (розповідь-пояснення), практичні (фізичні вправи, спортивні тренування, реферати), перевірка та оцінка знань, умінь і навичок.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Практична перевірка, письмова перевірка.

ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ РІВНЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТА ДО ЗАЛІКУ

Рубіжна атестація 1	Рубіжна атестація 2 (Директорська контрольна робота)	Середній бал за семестр	Підсумок (залік)
25%	50%	25%	100%

при оцінюванні ми дотримувались таких вимог:

- Конкретизували завдання (визначали оцінку шляхом чітко поставленого перед студентом завдання, виставляли оцінку за виконання завдання, визначеного змістом даного заняття);
- Застосовували гласність оцінки (своєчасно інформували студента про оцінку з коротким аналізом дій).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

З дисципліни “Фізичне виховання” студенти здають залік.

Оцінювання знань студентів 3 курсу здійснюється за 100-бальною рейтинговою шкалою, яка у відомості обліку успішності доповнюється оцінками за національною системою і за європейською кредитно-трансферною системою – ECTS. Результати вносяться до журналу, екзаменаційної відомості, залікової книжки, навчальної картки студента. Відповідно пропонується форма проведення поточного та підсумкового контролю .

Шкала оцінок				
Оцінка за національною шкалою		Проміжок за накопичувальною бальною шкалою	Оцінка ECTS	
екзамен	залік			
відмінно	зараховано	90 – 100	A	відмінно
добре		82 – 89	B	дуже добре
задовільно		74– 81	C	добре
		64 – 73	D	задовільно
незадовільно	не зараховано	60 – 63	E	достатньо
		35 – 59	FX	незадовільно (дозволяється перескладання)
		1 – 34	F	неприйнятно (повторне вивчення дисципліни)

Рубіжна атестація

Контрольні нормативи для студентів коледжу (хлопці)

	№	Контрольні нормативи	Курс	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали
I-й семестр	1.	Стрибок у довжину з місця ,см	1	170	1	190	3	200	6	215	9	225	12
			2	180		200		210		225		240	
			3	190		210		220		235		250	
	2.	Підтягування разів	1	4	1	6	3	8	6	10	9	12	12
			2	6		8		10		12		15	
			3	8		10		12		14		16	
	3.	Човниковий біг 4×9м,с	1	10.9	1	10.5	3	10.0	6	9.6	9	9.3	12
			2	10.8		10.4		9.9		9.5		9.2	
			3	10.7		10.2		9.7		9.3		9.0	
	4.	Згинання та	1	10	1	15	3	20	6	28	9	30	12

		розгинання рук в упорі лежачи	2	12		18		25		32		35	
			3	15		20		30		35		40	
II-й семестр	5.	Біг 60м, с	1	10.2	1	9.7	3	9.0	6	8.6	9	8.5	12
			2	10.1		9.6		8.9		8.5		8.3	
			3	10.0		9.5		8.8		8.4		8.0	
	6.	Гнучкість, см	1	2	1	6	3	9	6	12	9	14	12
			2	3		7		10		13		15	
			3	4		8		11		14		17	
	7.	Піднімання в сід, за 1 хв. Разів	1	25	1	29	3	34	6	41	9	47	12
			2	27		32		37		44		50	
			3	29		34		40		47		53	
	8.	Біг 1000м, хв.,с.	1	5.20	1	5.00	3	4.40	6	4.20	9	4.00	12
			2	5.10		4.50		4.30		4.10		3.50	
			3	5.00		4.40		4.20		4.00		3.40	

Рубіжна атестація.

Контрольні нормативи для студентів коледжу (дівчата)

	№	Контрольні нормативи	Курс	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали
I-й семестр	1.	Стрибок у довжину з місця, см	1	135	1	150	3	160	6	175	9	185	12
			2	140		155		165		180		190	
			3	145		160		170		185		200	
	2.	Стрибки через скакалку, 30с (разів)	1	25	1	45	3	65	6	75	9	80	12
			2	27		47		67		77		85	
			3	30		50		70		80		90	
	3.	Човниковий біг 4×9м,с	1	12.4	1	12.0	3	11.6	6	11.2	9	10.7	12
			2	12.2		11.8		11.4		11.0		10.5	
			3	12.0		11.6		11.2		10.8		10.0	

II-й семестр	4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави,разів	1	3	1	8	3	11	6	13	9	16	12
			2	4		9		12		14		17	
			3	5		10		13		15		18	
	5.	Біг 60м, с	1	12.2	1	11.4	3	10.7	6	10.2	9	9.6	12
			2	12.1		11.3		10.6		10.0		9.4	
			3	12.0		11.2		10.5		9.9		9.2	
	6.	Гнучкість,см	1	7	1	9	3	12	6	15	9	18	12
			2	7		9		12		15		18	
			3	7		10		14		17		20	
	7.	Піднімання в сід, за 1 хв. Разів	1	17	1	27	3	31	6	36	9	40	12
			2	20		30		34		39		42	
			3	25		33		37		42		46	
8.	Біг 500м, хв.,с.	1	3.00	1	2.50.	3	2.40	6	2.30	9	2.05	12	
		2	2.50		2.40		2.30		2.20		2.00		
		3	2.40		2.30		2.20		2.10		2.00		

Кількість годин на рік – 30 год.

Кількість годин на тиждень – 2 год

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги
<p>1. Теоретична підготовка Впливзанять фізичними вправами на основні функції і системи організму. Особиста гігієна юнаків та дівчат. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ оздоровчої спрямованості.</p>	<p>Студент: дотримується вимог особистої гігієни та правил техніки безпеки під час виконання домашніх завдань по корегуванні стану здоров`я.</p>

2. Легка атлетика - 10год.

Теоретична підготовка

Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичною культурою.

Фізична підготовка

Загально розвиваючі вправи на місці, в русі; різновиди ходьби та бігу.

Технічна підготовка

Біг: старт та фініш в бігу на 60м; естафетний біг з етапами 30м;

біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискореною ходьбою до 1000м;

стрибки: стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”; стрибок у висоту способом “переступання”;

метання: метання малого м'яча (150г) на дальність у коридорі 10м.

Студент:

визначає: засоби профілактики травматизму під час самостійних занять фізичною культурою;

виконує:

загально розвиваючі вправи на місці, в русі; різновиди ходьби та бігу;

біг: старт та фініш в бігу на 60м; естафетний біг з етапами 30м;

біг в повільному темпі при необхідності в чергуванні з прискореною ходьбою до 1000м хлопці та 800м дівчата;

знає техніку стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” або висоту способом “переступання”;

виконує: метання: метання малого м'яча (150г) на дальність у коридорі 10м: хлопці не менше 26м, дівчата не менше 18м;

дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

3. Гімнастика/ЗФП – 6год.

Теоретична підготовка

Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій. Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою.

Фізична підготовка

Вправи загально розвивальної спрямованості без предметів та з предметами; похідний і стройовий крок; повороти в русі; вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на координацію рухів з використанням елементів ритмопластики

Технічна підготовка

Вправи у висі та упорі: хлопці - із вису стоячи, підйом переворотом в упор, махом назад – зіскок з поворотом на 90 градусів; дівчата - із вису розмахування прогином, зіскок, о. с.; підтягування в висі, лежачи; згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві;

акробатичні вправи: хлопці, дівчата – комбінації з вивчених елементів акробатики у попередніх класах;

характеризує оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій;

виконує:

вправи загально розвиваючої спрямованості без предметів та з предметами (гантелі та набивні м'ячі до 2кг); похідний і стройовий крок; повороти в русі (направо, наліво); вправи для корекції постави та плоскостопості; вправи на координацію рухів з використанням елементів ритмопластики;

складає і виконує комплекс вправ для формування корекції постави або плоскостопості;

виконує:

вправи у висі та упорі: хлопці - із вису стоячи, підйом переворотом в упор, махом назад – зіскок з поворотом на 90 градусів; дівчата - із вису розмахування прогином, зіскок, о. с.; підтягування: в висі, лежачи; згинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві;

акробатичні вправи: хлопці, дівчата – комбінації з вивчених елементів акробатики у попередніх класах;

опорні стрибки: хлопці- стрибок через козла в ширину способом “зігнувши

<p>опорні стрибки: хлопці - стрибок через козла в ширину способом “зігнувши ноги”; дівчата-стрибок через козла способом “ноги нарізно”.</p>	<p>ноги”; дівчата-стрибок через козла способом “ноги нарізно”; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастикою.</p>
<p style="text-align: center;">5. Баскетбол / футбол – 10годин Теоретична підготовка Профілактика травматизму на заняттях баскетболом.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка Загально розвиваючі вправи на місці та в русі; біг з прискоренням на 5, 10, 15 м.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка Техніка нападу Пересування: зупинки кроком та стрибком; повороти; кидки м'яча: кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції; кидки м'яча після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок; ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та в русі кроком.</p> <p style="text-align: center;">Тактична підготовка Командні дії: навчальна гра з використанням позиційного нападу та зонного захисту.</p>	<p>Студент: знає основи профілактики травматизму на заняттях спортивними іграми; виконує: загально розвиваючі вправи на місці та в русі; біг з прискоренням на 5, 10, 15 м;</p> <p>пересування: зупинки кроком та стрибком; повороти; кидки м'яча: кидки м'яча однією рукою в стрибку із середньої дистанції; кидки м'яча після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок; ведення м'яча: ведення м'яча без зорового контролю на місці та в русі кроком; бере участь у навчальних іграх з використанням позиційного нападу та зонного захисту; дотримується правил техніки безпеки під час занять баскетболом.</p>
<p style="text-align: center;">6.Туризм–4годин Теоретична підготовка Правила техніки безпеки під час занять.</p> <p style="text-align: center;">Фізична підготовка Загально розвиваючі вправи тренувальної спрямованості на розвиток рухливості в суглобах та їх зміцнення.</p> <p style="text-align: center;">Технічна підготовка Фінішування; біг у середньому темпі дівчата до 1500м, юнаки – 2000 м.</p>	<p>Студент: виконує: правила техніки безпеки під час занять туризмом.</p> <p>Студент: виконує:Складання рюкзака. Складання та розкладання палаток. Розпалювання вогнища. Приготування їжі. Види вузлів. Види переправ. дотримується правил техніки безпеки під час занять.</p>

Орієнтовні домашні завдання з індивідуальним дозуванням:

1. Елементи ритміки та ритмопластики.
2. Вправи з резиновими джгутами.
3. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45 – 50 градусів.
4. Підтягування в висі лежачи.
5. Біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою до 500м.
6. Метання легких предметів (паралонових або паперових кульок) після схресного кроку.
7. Ведення м'яча лівою та правою руками на місці без зорового контролю.
8. Жонгливання м'яча ногами та стегнами.
9. Ходити на лижах або ковзанах в повільному темпі до 30хв без переохолодження.

Додатковий матеріал

Загальні рекомендації по фізичному вихованню студентів

Медична група	Обов'язкові види занять	Рекомендовані додаткові види занять
Основна – студенти без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, мають достатню фізичну підготовку.	Заняття по навчальних програмах з фізичної культури в повному обсязі. Здають тестові навчальні нормативи з диференційною оцінкою.	Заняття спортом.
Підготовча – студенти з незначними відхиленнями в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовки.	Те саме, але при умові більше уповільненого засвоєння вправ, з глибоким впливом на дитячий організм.	Додаткові тренування для підвищення фізичної підготовки.
Спеціальна – студенти, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, допущені до групових занять в умовах навчальних закладів.	Заняття по спеціальній програмі з диференційною оцінкою.	Використовувати доступні види фізичних вправ у режимі дня школи і в побуті.

Дихальні вправи для студентів

Комплекс 1.

- ◆ Вдих через ніс – видихання через рот
- ◆ Вдих і видих через ніс
- ◆ Грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі)
- ◆ Змішаний тип дихання в положенні стоячи та лежачи

- ◆ Дихання при рухах руками в сторони, вгору, вперед, назад
- ◆ Дихання при напівприсідах і повних присіданнях
- ◆ Дихання під час ходьби (кількість кроків 3 – 3; 4 – 4; 2 – 2; видих подовжений, ніж вдихання)

Комплекс 2.

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

Комплекс 3.

- ◆ Ритмічне дихання через ніс (30-60 сек.) (частота дихання звичайна).
- ◆ Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15-30-60 сек.)
- ◆ Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30-60 сек., поперемінно 3-4 рази).

◆ Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, під час вдиху нижню частину живота вигнути вперед, під час видиху передню стінку живота енергійно втягнути. Повторити 4-6-8 разів.

Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.

◆ Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимального розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4-6-8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.

◆ Повне дихання. під час видихання розширяють грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втискування живота з подальшим стискуванням грудної клітки. повторити 4-6-8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, іншу на живіт.

◆ Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення по рекомендації вчителя. Дихати через ніс (20-30-60 сек.).

◆ Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків. (вправу виконувати 60-120-180 сек.)

Комплекс 4.

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

Фізичні вправи для студентів

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Стоячи, хват рукою за середину гімнастичної палиці, рука витягнута вперед	Згинання і розгинання передпліччя.	6-8 разів 6-8 разів	Середній Середній	Подих довільний

		Кругові прямування рукою в обидві сторони.	4-5 разів у кожену сторону	Середній	
2.	Стоячи, хват руками за кінці гімнастичної палиці	1 – руки вперед 2 – руки перед грудьми 3 – руки нагору 4 – руки перед грудьми 5 – руки вперед 6 – В.П.	4-6 разів	Середній	Подих Довільний
3.	Те ж	1-2 – руки нагору, права нога назад на носок, прогнутися 3-4 – В.П. 5-6 – те ж лівою ногою 7-8 – В.П.	5-6 разів	Середній	Подих Довільний
4.	Стоячи, хват руками позаду гімнастичної палиці	1-2 – руки нагору, прогнутися 3-4 – В.П.	3-5 разів	Середній	Подих Довільний
5.	Стоячи, у руках булави	1 – руки в сторони 2 – руки до плечей 3 – руки нагору 4 – руки до плечей 5 – руки в сторони 6 – В.П.	5-6 разів	Середній	Подих довольний
6.	Стоячи, у руках гантелі	Згинання і розгинання передпліч.	6-8 разів	Повільний	Подих Довільний
7.	Те ж	1 – руки до плечей 2 – руки в сторони 3 – руки нагору 4 – руки в сторону 5 – руки до плечей 6 – В.П.	6-8 разів	Середній	Подих Довільний
8.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, на один-два кроки від неї. Руки на рейці на рівні плечей	Віджимання від стінки	8-10 разів	Повільний	Подих Довільний

9.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки	Лазання вгору й униз	30-40 Секунд	Середній	Подих Довільний
10.	Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1-2 – присісти, видих 3-4 – В.П., видих	5-6 разів	Повільний	Подих Довільний
11.	Те ж лівим боком	Те ж	Те ж	Те ж	Те ж
12.	Стоячи, у руці тенісний м'яч	Кидким'яча в ціль	8-10 разів	Середній або швидкий	Те ж
13.	Стоячи в парі, у руках у партнера волейбольний м'яч	Передача м'яча один одному	30-40 Секунд	Те ж	Те ж
14.	Стоячи в колі, у середині особа, що водить	Почергові кидким'яча до особи, що водить	1-2 Хвилини	Те ж	Те ж
15.	Лежачи на спині	Імітація їзди на велосипеді	30-40 Секунд	Повільний або середній	Те ж
16.	Те ж	Перехресні і подовжні ножиці	20-30 Секунд	Середній	Те ж
17.	Лежачи на животі	Імітація плавання стилем “брас”	20-30 Секунд	Середній	Те ж
18.	Сидячи на велотренажері	Робота на велотренажері	2-3 Хвилини	Середній	Те ж
19.	Сидячи на апараті “веслування”	Робота на апараті	2-3 Хвилини	Середній	Те ж
20.	Стоячи у стінки “Здоров'я”	Вправи на стінці “Здоров'я”	2-3 Хвилини	Те ж	Те ж
21.	Стоячи, руки на поясі	Звичайна ходьба. Ходьба з високим підніманням стегон. Ходьба на носках. Ходьба на п'ятках. Ходьба з перекручуванням через гімнастичний ослін	2-3 Хвилини	Середній	Те ж
22.	Стоячи	Повільний біг. Біг підтюпцем, чергуючи з ходьбою.	1-1,5 Хвилини	Те ж	Те ж

Фізичні вправи для студентів для профілактики і корекції плоскостопості

Вправи, різновиди ходьби і бігу

1. Ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи з підтисканням носків, на носках з розведенням п'яток нарізно.

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

Вправи з вихідного положення стоячи

1. В.п. – основна стійка стопи паралельно, присідання і вставання.
2. В.п. – основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно – присідання.
3. В.п. – стопи паралельно – піднімання на носки.
4. В.п. – основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно – піднімання на носки.
5. В.п. – основна стійка – по чергове піднімання на носки з по черговим відриванням п'яток від підлоги.
6. В.п. – основна стійка, стопи паралельно – перехід у положення стоячи на зовнішніх склепіннях стіп з поверненням у вихідне положення.
7. В.п. – основна стійка, руки на пояс – піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (по чергово лівою, правою).
8. В.п. – руки на пояс – по чергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).
9. В.п. – руки на пояс – перекидання з п'яток на носки і навпаки – з носків на п'ятки.
10. В.п. – руки на пояс, носки разом, п'ятки нарізно – пружні піднімання і опускання п'яток (5-8 раз не доторкаючись до підлоги).
11. В.п. – стоячи на рейці гімнастичної стінки, руками взятися за рейку на рівні пояса – присідання і напівприсідання (рейка під серединою стопи).
12. В.п. – основна стійка, палиця під серединою стопи – стояння на гімнастичній палиці.
13. В.п. – стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки – лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, у сторони (рейка під серединою стопи).
14. В.п. – основна стійка – м'яч затиснутий між ступнями, у стрибку перекинути м'яч угору партнерові.
15. В.п. – руки на пояс – по чергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, убік, назад.

16. В.п. – руки на пояс, підняти зігнуту одну ногу, поворот тулуба в бік опорної ноги, те саме в другий бік.

17. В.п. – основна стійка – стояння на гімнастичній палиці (палиця під серединою стопи).

18. В.п. – лазіння по канату за допомогою ніг (канат захоплювати серединою внутрішніх склепінь стоп).

Вправи з вихідного положення сидячи

1. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – згинання і розгинання стоп, колові рухи.

2. В.п. – руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах – розвести коліна, п'ятки разом, пальці стискати в “кулак”.

3. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – серединою стопи лівої ноги проводити вгору і вниз по гомілці правої і навпаки.

4. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі на ширині плечей – приведення стоп усередину і відведення назовні.

5. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – розігнути стопи, стискаючи пальці ніг “у кулак”, напружувати м'язи.

6. В.п. – руки позаду в упорі, захоплювання різних предметів пальцями стоп (олівці, цурки, скакалки та ін.).

7. В.п. – руки позаду в упорі – перекочування стопами палиці вперед і назад.

8. В.п. – руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах – відведення п'яток нарізно, пальці разом.

9. В.п. – руки позаду в упорі (в парах) – відштовхування стопами ніг медичного бола один одному.

10. В.п. – сидячи на підлозі “по-турецькому”, встати з опорою на зовнішній край стопи.

11. В.п. – ноги прямі, руки позаду в упорі, згинаючи ноги, звести підошви стоп разом, підтягнути до себе, випрямити.

12. В.п. – руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між стопами ніг, згинання і розгинання ніг з м'ячем.

13. В.п. – руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між ступнями ніг – зігнути ноги, випрамляючи, підняти вгору і опустити.

14. В.п. – руки позаду в упорі, розвести коліна, стискаючи пальці “в кулак”.

Вправи з вихідного положення лежачи на спині

1. В.п. – ноги зігнуті в колінах, коліна і носки разом, п'ятки нарізно – почергове відривання п'яток від підлоги. одночасне відривання п'яток від підлоги.

2. В.п. – ноги прямі, злегка розведені, почергове і одночасне відтягування носків стоп (пальці підтискувати).

3. В.п. – ноги зігнуті в олінах, стопи розведені, притиснуті ступнями один до одного – розведення і зведення п'яток.

4. В.п. – ноги прямі – стискання пальців ніг у “кулак”.

Вправи з вихідного положення лежачи на животі

1. В.п. – руки за спину, ноги прямі, носки разом, п'ятки нарізно – прогинання тулуба з одночасним відтягуванням носків.

2. В.п. – ноги прямі, носки разом, повернуті всередину, руки зігнуті, перехід в упор лежачи з опорою на пальці ніг.

Вправи з положення сидячи на гімнастичній лаві

1. В.п. – сидячи поздовжньо, ноги прямі, максимальне розгинання і згинання стоп.

2. В.п. – сидячи поздовжньо, стопи паралельно (на ширині ступні) – зведення носків усередину і максимальне розведення (не відриваючи п'яток від підлоги).

3. В.п. – сидячи поздовжньо, руки на пояс, ноги зігнуті в колінах, стопи разом – максимальне розведення і зведення п'яток, не відриваючи носків від підлоги.

4. В.п. – сидячи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги – відтягування носка з поворотом усередину і повернення у вихідне положення; те саме другою ногою.

5. В.п. – сидячи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги – колові рухи стопи всередину; те саме другою ногою.

6. В.п. – сидячи поздовжньо, руки позаду в упорі, ноги прямі – по чергове згинання і розгинання пальців ніг.

7. В.п. – сидячи поздовжньо, руки на пояс – просування стоп уперед і назад за допомогою пальців.

Фізичні вправи для студентів (виробнича гімнастика)

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Сидячи на стільці	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	3-4 рази	Середній	Подих Глибокий
2.	Те ж	Згинання-	6-8 разів	Середній	Подих

		розгинання стіп з одночасним стискуванням кістей рук			довільний
3.	Те ж, руки на поясі	Імітація ходьби з високим підніманням стегна	30 секунд	Те ж	Те ж
4.	Сидячи на стільці	Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітку, нахилу вперед, видих	4-6 разів	Повільний	Те ж
5.	Основна стійка	1-2 – руки до плечей, підняти лікті, вдих 3-4 – розслаблено опустити руки, видих	4-6 разів	Середній	Те ж
6.	Те ж	1-2 – відставити ногу назад на носок, руки в сторони, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Прямування робити по черзі кожною ногою
7.	Те ж	1-2 – підняти руку і ногу у бік, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Середній	Подих довільний
8.	Пауза відпочинку	Повне розслаблення м'язів	1 хвилина	-	Подих спокійний
9.	Стоячи, палиця на лопатках	1 – відвести плечі назад, прогнутися, вдих 2-3 – нахилу вперед, видих 4 – В.П.	6-8 разів	Середній	При нахилі голову тримати прямо
10.	Стоячи, палиця горизонтально насподі	1-2 – підняти палицю нагору 3-4 – опустити за поперек 5-6 – підняти палицю вгору 7-8 – В.П.	6-8 разів	Повільний	Подих вільний
11.	Те ж	1-2 – палиця нагору, вдих 3-4 – присідання, видих 5 – В.П.	4-5 разів	Те ж	Спину тримати прямо
12.	Основна стійка	1 – розвести руки в сторони, вдих 2-3 –	4-6 разів	Те ж	Подих довільний

		розслабити плечовий пояс, опустити руки і голову, видих 4 – В.П.			
13.	Пауза відпочинку	Повнерозслабленням'язів	1 хвилина	-	Подих спокійний
14.	Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1-2 – відвести руку у бік з поворотом тулуба, вдих 3-4 – В.П., видих	4-6 разів	Середній	Подих вільний
15.	Те ж	1-3 – переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до 3 рейки) 4-6 – переступання ногою униз	6-8 разів	Те ж	Прямуювання робити по черзі кожною ногою
16.	Стоячи боком до гімнастичної стінки	1 – рука дугою нагору, вдих 2-3 – нахил у бік, видих 4 – В.П.	6-8 разів у одну сторону	Повільний	Подих вільний
17.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні поясу	1-2 – прогнутися, голову, вдих 3-4 – В.П., видих	4-6 разів	Середній	Те ж
18.	Стоячи, у руках м'яч	Кидки м'яча від грудей	8-10 разів	-	Кидати м'яч на видиху
19.	Те ж	Кидки м'яча через голову	6-8 разів	-	Те ж
20.	Різновиди ходьби	Ходьба на носках, п'ятках, переكاتи з п'ятки на носок, перехресний крок	2 хвилини	Повільний	Подих довільний
21.	У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах	Кругові прямуювання в суглобах, згинання-розгинання пальців кистей рук, потряхування кистей рук	1 хвилина	Повільний	Те ж
1	2	3	4	5	6
22.	Стоячи	Ходьба з високим підняттям стегна	15 метрів	Те ж	Те ж
23.	Стоячи	Ходьба з підняттям по черзі рук і нахилом у бік	4-6 разів	Те ж	По черзі в кожену сторону

24.	Стоячи	Ходьба випадками, руки на поясі	4-6 разів	Те ж	По черзі кожною ногою
25.	Основна стійка	Почерговепотряхування нижніх і верхніх кінцівок	-	-	Подих довільний
26.	Те ж	Вправи на увагу	1 хвилина	Середній	Те ж
27.	Стоячи, праву руку на груди, ліву на живіт	Повний подих	6-8 разів	Повільний	На видиху черевну стінку втягувати
28.	Стоячи або сидячи	Вправи на розслаблення	1,5 хвилини	Те ж	Подих Вільний

Примітка: При I ступеню ожиріння (екзогенна форма) навантаження необхідно збільшити.

Фізичні вправи для студентів з порушеннями постави

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	Основна стійка, гімнастична палиця в опущених руках	1-3 – руки нагору, вдих 2-4 – О.С., видих	4-6 разів	Повільний	Подих не затримувати
2.	Те ж	1-3 – руки нагору, вдих 2 – палицю на лопатки, видих 4 – В.П.	6-8 разів	Те ж	Те ж
3.	Те ж	1-3 – руки нагору, вдих 2-4 – нахилуперед, видих	6-8 разів	Те ж	Спина пряма
4.	Основна стійка, палиця на плечах за головою	Присідання	6-8 разів	Повільний	Те ж
5.	Стійка ноги нарізно, руки в сторони	Круговіпрямуювання руками	5-6 разів	Те ж	Максимальна амплітуда
6.	Стоячи навколішках, руки за головою	Нахили прямого тулуба	4-6 разів	Те ж	Подих довільний
7.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Подих не затримувати
8.	Те ж	Перехресніпрямуювання прямими ногами	6-8 разів	Те ж	Те ж
9.	Лежачи на спині, руки в опорі на ліктях	1-3 – прогнутися в грудному відділі, вдих	6-8 разів	Те ж	Те ж

		4 – В.П., видих			
10.	Те ж	Підніманняпрямихніг до кута 45 градусів	5-6 разів по 10 секунд	Повільний	Статична напруга
11.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	Імітаціяїзди на велосипеді	15-20 разів	Те ж	Подих довільний
12.	Лежачи на животі, руки в упорі	1-3 – припіднімання тулуба, вдих 4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Подих довільний
13.	Лежачи на животі, руки з еспандером перед грудьми	1-3 – потягнутися головою вперед, занести еспандер на лопатки, підняти тулуб 4 – В.П.	6-8 разів	Те ж	Подих довільний
14.	Лежачи на животі, руки вперед	“Човен”	20 секунд	Те ж	Подих не затримувати
15.	Лежачи на животі, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	20 секунд	Те ж	Подих не затримувати
16.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Те ж
17.	Лежачи на спині, руки вгору	Самовитягнення	5-6 разів по 15 секунд	Те ж	Статична напруга
18.	Сидячи на стільці, упор руками на коліна	Потягнутися головою нагору, напружитим’язиспини	3 рази по 6 секунд	Те ж	Подих не затримувати
19.	Основна стійка	Самокорекція, стоячи обличчям до дзеркала	1 хвилина	-	Те ж
20.	Стійка, ноги нарізно, руки униз	1-2 – нахилуперед, торкнутися руками стін, видих 3-4 – В.П., вдих	6-8 разів	Середній	Подих не затримувати
21.	Основна стійка	1-2 – присід, руки вперед, видих 3-4 – В.П., вдих	6-8 разів	Середній	Подих не затримувати
22.	-	Вис на рейцігімнастичноїстінки	30 секунд	-	Те ж
23.	Основна стійка	1 – присід 2 – упор лежачи 3 – присід 4 – В.П.	5-6 разів	Середній	Те ж

24.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки	Потилиця, міжлопатковаділянка, сідниці і п'ятки торкаються спини	1 хвилина	-	Відійти, зберігаючи правильне положення тіла
25.	-	Ходьба по гімнастичному услоні, руки в сторони	1 хвилина	-	Зберігати правильне положення тіла
26.	-	Ходьба по залу, руки на поясі, на голові бублик, на якому розташований м'яч	1 хвилина	-	-
27.	-	Різновиди ходьби з утриманням правильної постави	1 хвилина	Повільний	Подих довільний
28.	-	Вправи в ходьбі з використанням дихальних вправ і вправ на розслаблення	1 хвилина	Повільний	-

Примітка: У залежності від виду порушення постави рекомендуються вправи №2, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15 – при кіфотичній поставі; вправи №8, 10, 11, 20, 21, 22, 23 – при лордотичній поставі; вправи №1, 2, 4, 7, 16, 17, 18, 24, 25 – при асиметричній поставі.

Дихальні вправи для студентів

Комплекс 1.

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

Комплекс 2.

- ◆ Грудне дихання (у положенні стоячи, сидячи, лежачи).
- ◆ Черевний (діафрагмальний) тип дихання в положенні стоячи.
- ◆ Змішаний тип дихання (повний) у положенні стоячи, сидячи, лежачи.

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

Комплекс 3.

- ◆ Ритмічне дихання через ніс (30-60 сек.) (частота дихання звичайна).
- ◆ Те саме з підрахунком кількості вдихів та видихів за сигналам (15-30-60 сек.)
- ◆ Ритмічне дихання через одну ніздрю (другу закрити рукою, 30-60 сек., поперемінно 3-4 рази).

◆ Черевне дихання. Грудна клітка нерухома, під час вдиху нижню частину живота вигнути вперед, під час видиху передню стінку живота енергійно втягнути. Повторити 4-6-8 разів.

Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, другу на живіт.

◆ Грудне дихання. Передня стінка живота нерухома, під час вдиху максимального розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають. Повторити 4-6-8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки правильності дихальних рухів долоні накладають на грудну клітку з обох сторін.

◆ Повне дихання. під час видихання розширяють грудну клітку і випинають живіт. Видих починається з енергійного втискування живота з подальшим стискуванням грудної клітки. повторити 4-6-8 разів. Дихати через ніс. Для перевірки дихальних рухів одну руку накладають на грудину, іншу на живіт.

◆ Вправа довільного зниження ритму дихання і його поглиблення по рекомендації вчителя. Дихати через ніс (20-30-60 сек.).

◆ Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Імітація виконується в положеннях сидячи або лежачи. Видих подовжений ніж вдихання. Вдих і видих виконувати на обумовлену кількість кроків. (вправу виконувати 60-120-180 сек.)

Комплекс 4.

- ◆ Грудне та черевне дихання (в положенні лежачи, сидячи, стоячи).
- ◆ Змішаний тип дихання (повне) в положеннях лежачи, сидячи, стоячи.
- ◆ Вихідне положення упор сидячи позаду. 1-2 - зігнути ліву ногу, стегно прижати до грудей (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих); 5-8 - теж саме з правої ноги; 9-12 - пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Повторити 3-4 рази.
- ◆ Вихідне положення те саме. 1-2 – упор лежачи позаду (вдих); 3-4 – вихідне положення (видих); 5-8 пауза (вільне дихання 20-30 сек.). Повторити 3-4 рази.

♦ Вихідне положення те саме. 1-2 – зігнути ліву ногу (ступня біля правого коліна) – видих; 3-4 – упор боком лежачи на лівому коліні і лівій руці, права рука вверх (вдих); 5-6 – вихідне положення (видих); 7-8 – пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Те саме в іншу сторону. Повторити 2-3 рази в кожному напрямку.

♦ Вихідне положення – упор сидячи, позаду на передпліччях. 1-2 – упор лежачи, голову назад (видих); 3-4 – вихідне положення (вдих); 5-8 – пауза (вільне дихання 15-20 сек.). Повторити 2-3 рази.

♦ Вихідне положення - руки на поясі. 1-2 – руки в сторони, долоні уверх, прогнувшись (вдих); 3-4 – руки на грудну клітку (повільних видих, натискаючи долонями на ребра); 5-6 – вихідне положення; 7-8 – пауза (вільне дихання 10-15 сек.). Повторити 4-5 разів.

♦ Вихідне положення – основна стійка. 1-2 – руки угору (вдих); 3-4 – нахил вперед, взятися схресно за грудну клітку (подовжений видих); 5-6 - вихідне положення; 7-8 – пауза (вільне дихання 20-30 сек.). Повторити 4-5 разів.

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

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

Фізичні вправи для студентів

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
23.	Стоячи, хват рукою за середину гімнастичної палиці, рука витягнута вперед	Згинання і розгинання передпліччя. Кругові прямування рукою в обидві сторони.	6-8 разів 6-8 разів 4-5 разів у кожному напрямку	Середній Середній Середній	Подих довільний
24.	Стоячи, хват руками за кінці гімнастичної палиці	1 – руки вперед 2 – руки перед грудьми 3 – руки нагору 4 – руки перед грудьми 5 – руки вперед 6 – В.П.	4-6 разів	Середній	Подих Довільний
25.	Те ж	1-2 – руки нагору,	5-6 разів	Середній	Подих

		права нога назад на носок, прогнутися 3-4 – В.П. 5-6 – те ж лівою ногою 7-8 – В.П.			Довільний
26.	Стоячи, хват руками позаду гімнастичної палиці	1-2 – руки нагору, прогнутися 3-4 – В.П.	3-5 разів	Середній	Подих Довільний
27.	Стоячи, у руках булави	1 – руки в сторони 2 – руки до плечей 3 – руки нагору 4 – руки до плечей 5 – руки в сторони 6 – В.П.	5-6 разів	Середній	Подих довільний
28.	Стоячи, у руках гантелі	Згинання і розгинання передпліч.	6-8 разів	Повільний	Подих Довільний
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
29.	Те ж	1 – руки до плечей 2 – руки в сторони 3 – руки нагору 4 – руки в сторону 5 – руки до плечей 6 – В.П.	6-8 разів	Середній	Подих Довільний
30.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, на один-два кроки від неї. Руки на рейці на рівні плечей	Віджимання від стінки	8-10 разів	Повільний	Подих Довільний
31.	Стоячи обличчям до гімнастичної стінки	Лазання вгору й униз	30-40 Секунд	Середній	Подих Довільний
32.	Стоячи правим боком до гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1-2 – присісти, видих 3-4 – В.П., видих	5-6 разів	Повільний	Подих Довільний
33.	Те ж лівим боком	Те ж	Те ж	Те ж	Те ж
34.	Стоячи, у руці тенісний м'яч	Кидки м'яча в ціль	8-10 разів	Середній або	Те ж

				швидкий	
35.	Стоячи в парі, у руках у партнера волейбольний м'яч	Передача м'яча один одному	30-40 Секунд	Те ж	Те ж
36.	Стоячи в колі, у середині особа, що водить	Почерговікидким'яча до особи, що водить	1-2 Хвилини	Те ж	Те ж
37.	Лежачи на спині	Імітаціяїзди на велосипеді	30-40 Секунд	Повільний або середній	Те ж
38.	Те ж	Перехресні і подовжніножиці	20-30 Секунд	Середній	Те ж
39.	Лежачи на животі	Імітаціяплавання стилем "брас"	20-30 Секунд	Середній	Те ж
40.	Сидячи на велотренажері	Робота на велотренажері	2-3 Хвилини	Середній	Те ж
41.	Сидячи на апараті "веслування"	Робота на апараті	2-3 Хвилини	Середній	Те ж
42.	Стоячи у стінки "Здоров'я"	Вправи на стінці "Здоров'я"	2-3 Хвилини	Те ж	Те ж
43.	Стоячи, руки на поясі	Звичайна ходьба. Ходьба з високимпідніманням стегон. Ходьба на носках. Ходьба на п'ятках. Ходьба з перекрокуванням через гімнастичнийослін	2-3 Хвилини	Середній	Те ж
44.	Стоячи	Повільний біг. Біг підтюпцем, чергуючи з ходьбою.	1-1,5 Хвилини	Те ж	Те ж

Фізичні вправи для студентів для профілактики і корекції плоскостопості

Вправи, різновиди ходьби і бігу

14. Ходьба на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на зовнішньому склепінні стопи з підтисканням носків, на носках з розведенням п'яток нарізно.

15. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.

16. Ходьба по рейці гімнастичної лави.

17. Ходьба по колоді.

18. Ходьба з високим підніманням стегна (носок відтягнутий).

19. Ходьба з високим підніманням стегна (відтягуючи носок, згинаючи пальці в "кулаки").

20. Ходьба по набивних м'ячах, гімнастичних палицях.

21. Ходьба на четвереньках з різних вихідних положень.

22. Ходьба по жолоподібній лаві.

23. Ходьба з підніманням на носок на кожному кроці.

24. Біг на носках.

25. Біг на носках з високим підніманням стегна.

26. Перекочування гантелей стопами ніг по підлозі, у русі.

Вправи з вихідногоположення стоячи

19. В.п. – основна стійка стопи паралельно, присідання і вставання.

20. В.п. – основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно – присідання.

21. В.п. – стопи паралельно – піднімання на носки.

22. В.п. – основна стійка, носки всередину, п'ятки нарізно – піднімання на носки.

23. В.п. – основна стійка – по чергове піднімання на носки з по черговим відриванням п'яток від підлоги.

24. В.п. – основна стійка, стопи паралельно – перехід у положення стоячи на зовнішніх склепіннях стіп з поверненням у вихідне положення.

25. В.п. – основна стійка, руки на пояс – піднімання на носок однієї ноги з максимальним підніманням стегна другої (по чергово лівою, правою).

26. В.п. – руки на пояс – по чергове піднімання на носки, одночасне піднімання на носки (тягнутися вгору).

27. В.п. – руки на пояс – перекидання з п'яток на носки і навпаки – з носків на п'ятки.

28. В.п. – руки на пояс, носки разом, п'ятки нарізно – пружні піднімання і опускання п'яток (5-8 раз не доторкаючись до підлоги).

29. В.п. – стоячи на рейці гімнастичної стінки, руками взятися за рейку на рівні пояса – присідання і напівприсідання (рейка під серединою стопи).

30. В.п. – основна стійка, палиця під серединою стопи – стояння на гімнастичній палиці.

31. В.п. – стоячи на нижній рейці гімнастичної стінки – лазіння по гімнастичній стінці вгору, униз, у сторони (рейка під серединою стопи).

32. В.п. – основна стійка – м'яч затиснутий між ступнями, у стрибку перекинути м'яч угору партнерові.

33. В.п. – руки на пояс – по чергове відведення лівої, правої ноги на носок уперед, у бік, назад.

34. В.п. – руки на пояс, підняти зігнуту одну ногу, поворот тулуба в бік опорної ноги, те саме в другий бік.

35. В.п. – основна стійка – стояння на гімнастичній палиці (палиця під серединою стопи).

36. В.п. – лазіння по канату за допомогою ніг (канат захоплювати серединою внутрішніх склепінь стоп).

Вправи з вихідногоположеннясидячи

15. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прями – згинання і розгинання стоп, колові рухи.

16. В.п. – руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах – розвести коліна, п'ятки разом, пальці стискати в “кулак”.

17. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – серединою стопи лівої ноги проводити вгору і вниз по гомілці правої і навпаки.

18. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі на ширині плечей – приведення стоп усередину і відведення назовні.

19. В.п. – руки позаду в упорі, ноги прямі – розігнути стопи, стискаючи пальці ніг “у кулак”, напружувати м'язи.

20. В.п. – руки позаду в упорі, захоплювання різних предметів пальцями стоп (олівці, цурки, скакалки та ін.).

21. В.п. – руки позаду в упорі – перекочування стопами палиці вперед і назад.

22. В.п. – руки позаду в упорі, ноги зігнуті в колінах – відведення п'яток нарізно, пальці разом.

23. В.п. – руки позаду в упорі (в парах) – відштовхування стопами ніг медицинбола один одному.

24. В.п. – сидячи на підлозі “по-турецькому”, встати з опорою на зовнішній край стопи.

25. В.п. – ноги прямі, руки позаду в упорі, згинаючи ноги, звести підосви стоп разом, підтягнути до себе, випрямити.

26. В.п. – руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між стопами ніг, згинання і розгинання ніг з м'ячем.

27. В.п. – руки позаду в упорі, м'яч затиснутий між ступнями ніг – зігнути ноги, випрамляючи, підняти вгору і опустити.

28. В.п. – руки позаду в упорі, розвести коліна, стискаючи пальці “в кулак”.

Вправи з вихідного положення лежачи на спині

5. В.п. – ноги зігнуті в колінах, коліна і носки разом, п'ятки нарізно – почергове відривання п'яток від підлоги. одночасне відривання п'яток від підлоги.

6. В.п. – ноги прямі, злегка розведені, почергове і одночасне відтягування носків стоп (пальці підтискувати).

7. В.п. – ноги зігнуті в колінах, стопи розведені, притиснуті ступнями один до одного – розведення і зведення п'яток.

8. В.п. – ноги прямі – стискання пальців ніг у “кулак”.

Вправи з вихідного положення лежачи на животі

3. В.п. – руки за спину, ноги прямі, носки разом, п'ятки нарізно – прогинання тулуба з одночасним відтягуванням носків.

4. В.п. – ноги прямі, носки разом, повернуті всередину, руки зігнуті, перехід в упор лежачи з опорою на пальці ніг.

Вправи з положення сидючи на гімнастичній лаві

8. В.п. – сидючи поздовжньо, ноги прямі, максимальне розгинання і згинання стоп.

9. В.п. – сидючи поздовжньо, стопи паралельно (на ширині ступні) – зведення носків усередину і максимальне розведення (не відриваючи п'яток від підлоги).

10. В.п. – сидючи поздовжньо, руки на пояс, ноги зігнуті в колінах, стопи разом – максимальне розведення і зведення п'яток, не відриваючи носків від підлоги.

11. В.п. – сидючи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги – відтягування носка з поворотом усередину і повернення у вихідне положення; те саме другою ногою.

12. В.п. – сидючи поздовжньо, нога лежить на коліні другої ноги – колові рухи стопи всередину; те саме другою ногою.

13. В.п. – сидючи поздовжньо, руки позаду в упорі, ноги прямі – почергове згинання і розгинання пальців ніг.

14. В.п. – сидючи поздовжньо, руки на пояс – просування стоп уперед і назад за допомогою пальців.

Фізичні вправи для студентів

(виробнича гімнастика)

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
29.	Сидючи на стільці	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	3-4 рази	Середній	Подих Глибокий
30.	Те ж	Згинання-розгинання стіп з одночасним стискуванням кістей рук	6-8 разів	Середній	Подих довільний
31.	Те ж, руки на поясі	Імітація ходьби з високим підніманням стегна	30 секунд	Те ж	Те ж
32.	Сидючи на стільці	Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітку, нахилу вперед, видих	4-6 разів	Повільний	Те ж
33.	Основна стійка	1-2 – руки до плечей, підняти лікті, вдих 3-4 – розслаблено опустити руки, видих	4-6 разів	Середній	Те ж

34.	Те ж	1-2 – відставити ногу назад на носок, руки в сторони, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Прямування робити по черзі кожною ногою
35.	Те ж	1-2 – підняти руку і ногу убік, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Середній	Подих довільний
36.	Пауза відпочинку	Повнерозслабленням'язів	1 хвилина	-	Подих спокійний
37.	Стоячи, палиця на лопатках	1 – відвести плечі назад, прогнутися, вдих 2-3 – нахилу вперед, видих 4 – В.П.	6-8 разів	Середній	При нахилі голову тримати прямо
38.	Стоячи, палиця горизонтально насподі	1-2 – підняти палицю нагору 3-4 – опустити за поперек 5-6 – підняти палицю вгору 7-8 – В.П.	6-8 разів	Повільний	Подих вільний
39.	Те ж	1-2 – палиця нагору, вдих 3-4 – присідання, видих 5 – В.П.	4-5 разів	Те ж	Спину тримати прямо
40.	Основна стійка	1 – розвести руки в сторони, вдих 2-3 – розслабити плечовий пояс, опустити руки і голову, видих 4 – В.П.	4-6 разів	Те ж	Подих довільний
41.	Пауза відпочинку	Повнерозслабленням'язів	1 хвилина	-	Подих спокійний
42.	Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей	1-2 – відвести руку убік з поворотом тулуба, вдих 3-4 – В.П., видих	4-6 разів	Середній	Подих вільний
43.	Те ж	1-3 – переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до	6-8 разів	Те ж	Прямування робити по черзі кожною ногою

		3 рейки) 4-6 – переступання ногою униз			
44.	Стоячи боком до гімнастичної стінки	1 – рука дугою нагору, вдих 2-3 – нахилубік, видих 4 – В.П.	6-8 разів у ну сторону	Повільний	Подих Вільний
45.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні поясу	1-2 – прогнутися, голову, вдих 3-4 – В.П., видих	4-6 разів	Середній	Те ж
46.	Стоячи, у руках м'яч	Кидким'ячавід грудей	8-10 разів	-	Кидати м'яч на видиху
47.	Те ж	Кидким'яча через голову	6-8 разів	-	Те ж
48.	Різновиди ходьби	Ходьба на носках, п'ятках, перекати з п'ятки на носок, перехресний крок	2 хвилини	Повільний	Подих довільний
49.	У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах	Круговіпрямуння в суглобах, згинання-розгинанняпальцівкіст ей рук, потряхуваннякістей рук	1 хвилина	Повільний	Те ж
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
50.	Стоячи	Ходьба з високимпідніманням стегна	15 метрів	Те ж	Те ж
51.	Стоячи	Ходьба з підніманням по черзі рук і нахиломубік	4-6 разів	Те ж	По черзі в кожную сторону
52.	Стоячи	Ходьба випадками, руки на поясі	4-6 разів	Те ж	По черзі кожною ногою
53.	Основна стійка	Почерговепотряхуван нянижніх і верхніхкінцівок	-	-	Подих довільний
54.	Те ж	Вправи на увагу	1 хвилина	Середній	Те ж
55.	Стоячи, праву руку на груди, ліву на живіт	Повнийподих	6-8 разів	Повільний	На видиху черевну стінку втягувати
56.	Стоячи або сидячи	Вправи на розслаблення	1,5 хвилини	Те ж	Подих Вільний

Примітка: При I ступеню ожиріння (екзогенна форма) навантаження необхідно збільшити.

**Фізичні вправи для студентів
з порушеннями постави**

№ п/п	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Темп	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
29.	Основна стійка, гімнастична палиця в опущених руках	1-3 – руки нагору, вдих 2-4 – О.С., видих	4-6 разів	Повільний	Подих не затримувати
30.	Те ж	1-3 – руки нагору, вдих 2 – палицю на лопатки, видих 4 – В.П.	6-8 разів	Те ж	Те ж
31.	Те ж	1-3 – руки нагору, вдих 2-4 – нахилуперед, видих	6-8 разів	Те ж	Спина пряма
32.	Основна стійка, палиця на плечах за головою	Присідання	6-8 разів	Повільний	Те ж
33.	Стійка ноги нарізно, руки в сторони	Круговіпрямуювання руками	5-6 разів	Те ж	Максимальна амплітуда
34.	Стоячи навколішках, руки за головою	Нахили прямого тулуба	4-6 разів	Те ж	Подих довільний
35.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Подих не затримувати
36.	Те ж	Перехресніпрямуювання япрямими ногами	6-8 разів	Те ж	Те ж
37.	Лежачи на спині, руки в опорі на ліктях	1-3 – прогнутися в грудному відділі, вдих 4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Те ж
38.	Те ж	Підніманняпрямихніг до кута 45 градусів	5-6 разів по 10 секунд	Повільний	Статична напруга
39.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	Імітаціяїзди на велосипеді	15-20 разів	Те ж	Подих довільний
40.	Лежачи на животі, руки в упорі	1-3 – припіднімання тулуба, вдих 4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Подих довільний
41.	Лежачи на животі, руки з еспандером перед грудьми	1-3 – потягнутися головою вперед, занести еспандер на лопатки, підняти тулуб 4 – В.П.	6-8 разів	Те ж	Подих довільний

42.	Лежачи на животі, руки вперед	“Човен”	20 секунд	Те ж	Подих не затримувати
43.	Лежачи на животі, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	20 секунд	Те ж	Подих не затримувати
44.	Лежачи на спині, руки уздовж тулуба	1-2 – руки нагору, вдих 3-4 – В.П., видих	6-8 разів	Те ж	Те ж
45.	Лежачи на спині, руки вгору	Самовитягнення	5-6 разів по 15 секунд	Те ж	Статична напруга
46.	Сидячи на стільці, упор руками на коліна	Потягнутися головою нагору, напружитим’язиспини	3 рази по 6 секунд	Те ж	Подих не затримувати
47.	Основна стійка	Самокорекція, стоячи обличчям до дзеркала	1 хвилина	-	Те ж
48.	Стойка, ноги нарізно, руки вниз	1-2 – нахилуперед, торкнутися руками стін, видих 3-4 – В.П., вдих	6-8 разів	Середній	Подих не затримувати
49.	Основна стійка	1-2 – присід, руки вперед, видих 3-4 – В.П., вдих	6-8 разів	Середній	Подих не затримувати
50.	-	Вис на рейцігімнастичноїстінки	30 секунд	-	Те ж
51.	Основна стійка	1 – присід 2 – упор лежачи 3 – присід 4 – В.П.	5-6 разів	Середній	Те ж
52.	Стоячи спиною до гімнастичної стінки	Потилиця, міжлопатковадіянка, сідниці і п’яткиторкаютьсяспини	1 хвилина	-	Відійти, зберігаючи правильне положення тіла
53.	-	Ходьба по гімнастичномуослоні, руки в сторони	1 хвилина	-	Зберігати правильне положення тіла
54.	-	Ходьба по залу, руки на поясі, на голові бублик, на якому розташований ім’яч	1 хвилина	-	-

55.	-	Різновиди ходьби з утриманням правильної постави	1 хвилина	Повільний	Подих довільний
56.	-	Вправи в ходьбі з використанням дихальних вправ і вправ на розслаблення	1 хвилина	Повільний	-

Примітка: У залежності від виду порушення постави рекомендуються вправи №2, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15 – при кіфотичній поставі; вправи №8, 10, 11, 20, 21, 22, 23 – при лордотичній поставі; вправи №1, 2, 4, 7, 16, 17, 18, 24, 25 – при асиметричній поставі.

Рекомендована література Базова

1 Закон України « Про фізичну культуру і спорт» // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання. –К.,1999. –С 3-4

Допоміжна

1.Кучеренко В.Г., Єднак В.Д. Легка атлетика . навчальний посібник для студентів І-го курсу факультету ФВ. – Тернопіль ТНПУ – 2012., - 96с.

3.Папуша В.Г. методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: підручники і посібники, 2008. – 192с.

4.Шиян Б.М. Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч.- Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2012.- 304с.

5.Фізична культура в школі: методичний посібник/за аг. Ред.. С.М. Дятленка . – К.: література ЛТД, 2009.

6.Наказ Міністерства освіти України «Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури» від 5.05.2008 року №371

7.Волейбол / А.І. Дубенчук , укладання. – Х.: Видавництво «Ранок», 2018 – 112с. (Спортивні ігри в школі).

8.Скалій О.В. Туризм: навчальний посібник.–Тернопіль: Астон, 2005 87 с.

9.Луцький Я.В. Туризм для всіх – Івано-Франківськ, 2016р. 142с.

10.Дмитрук О.В. Спортивно-оздоровчий туризм / Дехтяр В.Д.: навч. посібник. – Київ.: науковий світ, 2010р. 204с.