

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Тема 1. Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.

Основні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень.

Значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх ефективності.

Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.

Тема 2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю.

Ознайомлення студентів із фауною рідного краю.

Безпечні засоби розведення багаття.

Розподіл індивідуального та колективного туристичного спорядження.

Різні засоби пакування (тара, придатна для утилізації) продуктів харчування, необхідних у туристському поході.

Утилізація залишків продуктів харчування, тари, упаковки тощо, без завдання шкоди навколишньому середовищу.

Тема 3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності

Організація занять груп навчальних секцій з обраного виду рухової активності. Техніка безпеки на заняттях.

Визначення рівня фізичного стану (ІФС). Анкетування.

Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності.

Стройові прийоми, різні вихідні положення при проведенні загально-розвиваючих вправ (ЗРВ).

Способи проведення ЗРВ на місці та у русі (способом «назвати, показати, провести»; способом «назвати, пояснити, провести»).

Проведення окремої вправи на місці різними способами.

Технічні прийоми в обраному виді рухової активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять.

Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

Правила безпеки при заняттях фізичними вправами.

Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1

Змістовий модуль 2

Засоби розвитку основних психофізичних якостей

Тема 6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності

Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. Визначення рівня гнучкості.

Комплекс динамічних активних вправ біля гімнастичної стінки.

Метод розвитку гнучкості у процесі використання силових вправ.

Вправи для контролю рівня розвитку гнучкості.

Тема 7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності

Поняття швидкості. Форми прояву швидкості. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики швидкості.

Техніки бігу на короткі дистанції. Визначення рівня швидкості.

Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості. Швидкісно-силові вправи.

Використання рухливих та спортивних ігор для розвитку швидкості.

Вправи для контролю рівня швидкості.

Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності

Поняття сили. Форми прояву сили. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей.

Вправи із зовнішнім опором: вправи з вагою, вправи з партнером, вправи з опором пружних предметів.

Вправи для розвитку сили з власною вагою та окремими його частинами: вправи на брусах та перекладині.

Вправи з використанням ваги партнера та її протидією.

Вправи на тренажерах. Ізометричні (статичні) вправи.

Вправи для контролю рівня розвитку сили.

Тема 9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності

Поняття витривалість. Форми прояву витривалості. Фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості.

Зовнішні ознаки втоми і перевтоми. Засоби запобігання втоми і перевтоми під час занять кросовою підготовкою.

Визначення рівня витривалості.

Техніка коригувальної, лікувальної та спортивної ходьби. Прогулянка по рівній місцевості.

Техніка бігу по рівній місцевості. Розподіл сил на дистанції. Рівномірний біг. Прийоми подолання перешкод, пересування по різному ґрунту під час кросового бігу.

Контроль рівня розвитку витривалості.

Тема 10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності

Поняття спритності. Форми прояву спритності. Характеристика фізичних вправ, які використовуються для розвитку спритності.

Визначення рівня спритності.

Розучування вправ із різних видів спорту зі спортивними снарядами для розвитку спритності.

Контроль рівня розвитку спритності.

Тема 11. Контроль засвоєння змістового модуля 2

Тема 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1

Змістовий модуль 3

Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності

Тема 13. Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності

Методи і способи фізичного вдосконалення та збереження й поліпшення рівня фізичного, соціального та психологічного здоров'я, резистентності організму, усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку.

Способи контролю реакції організму на фізичні навантаження.

Етапи навчання фізичним вправам і прийомам: ознайомлення, розучування, удосконалення. Головні причини помилок при розучуванні фізичних вправ, особливо в початковому періоді формування рухових навичок. Алгоритм навчання фізичним вправам і прийомам.

Тема 14. Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для

розвитку сили. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку сили.

Тема 15 Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності

Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості.

Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.

Тема 16 Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності

Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку гнучкості. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку гнучкості.

Тема 17 Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності

Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку витривалості. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку витривалості.

Тема 18 Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності

Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку спритності. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку спритності.

Тема 19 Варіанти психічної саморегуляції

Методика управління своєю мімікою.

Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.

Тема 20 Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора

Вправи на місці, у русі, стройові вправи, вправи під час бігу. Вправи

удвох, у поєднанні зі стрибками та на обмеженій опорі.

Тема 21. Вправи для очей

Вправи для поліпшення акомодациї, поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей (за методикою Аветісова Е.С, Уїльяма Брейтса).

Тема 22. Контроль засвоєння змістового модуля 3

Змістовий модуль 4

Способи навчання фізичним вправам, прийомів та дій

Тема 23. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи

Основні етапи навчання: ознайомлення, розучування та вдосконалення. Розучування простих прийомів, коли вправу ділити на елементи неможливо.

Тема 24. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи

Розучування складних прийомів за розділами (у частинах, елементах), коли його можливо ділити на частини, при цьому можливі зупинки в його виконанні.

Тема 25. Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ.

Розучування складних прийомів за допомогою підготовчих вправ використовується тоді, коли прийом складний, у цілому неможливо виконати його і ділити на частини, зафіксувати окремі елементи техніки прийому.

Тема 26. Контроль засвоєння змістового модуля 4

Тема 27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2

Змістовий модуль 5

Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності

Тема 28. Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності

Раціональні та ефективні способи дії або найбільш доцільна лінія поведінки під час занять в обраному виді рухової активності.

Вимоги (критерії) допустимості тактичних прийомів: правомірність та етичність; ситуаційна зумовленість, тобто відповідність прийому ситуації; доступність; ефективність.

Впорядкована сукупність взаємопов'язаних та взаємозумовлених прийомів, яким притаманні цільова спрямованість і вибірковість у процесі їх реалізації (тактична комбінація).

Правила, що регламентують обраний вид рухової активності. Взуття та одяг для занять обраним видом рухової активності.

Тема 29. Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

Вивчення тактичних прийомів із використанням спортивних приладів, спортивного устаткування, спорядження.

Тема 30. Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

Раціональний та ефективний спосіб дії під час занять обраним видом рухової активності у групі.

Тема 31. Навчання командним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

Вибір моменту і місця для організації групових взаємодій учасників у залежності від ситуації під час занять обраним видом рухової активності.

Тема 32. Контроль засвоєння змістового модуля 5

Змістовий модуль 6

Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності

Зміст підготовчої, основної та заключної частини тренувального заняття в обраному виді рухової активності.

Тема 34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності

Основні та додаткові заняття в обраному виді рухової активності.

Заняття вибіркової та комплексної спрямованості.

Тема 35. Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Навчальні, навчально-тренувальні, модельні заняття.

Відновні та контрольні заняття.

Тема 36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Типи мікроциклів.

Основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.

Тема 37. Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності

Структура втягнутого мікроциклу.

Структура ударного мікроциклу.

Структура відновного мікроциклу.

Тема 38. Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Структура втягнутого та базового мезоциклів.

Структура контрольно-підготовчого мезоцикла.

Структура перед змагального та змагального мезоциклів.

Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6

Тема 40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3

Змістовий модуль 7

Оптимізації працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності

Тема 41. Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності

Коротка історична довідка про спрямоване використання фізичних вправ для підготовки до праці. Особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психорухової підготовки людини до праці в сучасних умовах. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

Тема 42. Розвиток швидкості реакції

Вправи на просту реакцію.

Вправи на реакцію розрізнення (швидка відповідь на один із сигналів).

Вправи на реакцію вибору (швидкий вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих).

Вправи на реакцію переключення (швидко і точно переключатися з одного виду рухової відповіді на інший за додатковим сигналом).

Вправи для тренування реакції на рухомий об'єкт.

Вправи на реакцію стеження.

Тема 43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових

зусиль

Вправи з розділу «Легка атлетика».

Вправи з розділу «Гімнастика».

Вправи з розділу «Спортивні ігри».

Тема 44. Формування правильної постави і вдосконалення пози, стоячи у вертикальному положенні

Вправи на гімнастичній стінці.

Вправи на рівновагу.

Вправи на гімнастичній лавці, колоді.

Тема 45. Розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах

Розвиток статичної витривалості засобами гімнастики. Розвиток силових статичної витривалості.

Розвиток статичної витривалості опорно-рухового апарату.

Вправи удвох, у поєднанні із стрибками і на обмеженій опорі.

Вправи на щабліні, акробатичні вправи.

Тема 46. Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори

Вправи на рівновагу. Лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах. Вправи удвох, у поєднанні зі стрибками і на обмеженій опорі. Вправи на щабліні, акробатичні вправи.

Тема 47. Удосконалення уміння розслабляти м'язи

Погодження дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів.

Тема 48. Розвиток дихального апарату

Комплекс спеціальних дихальних вправ.

Дихальні вправи в різних вихідних положеннях (в. п.): стоячи, сидячи, лежачи.

Тема 49. Контроль засвоєння змістового модуля 7

Змістовий модуль 8

Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.

Тема 50. Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури

Проведення занять на відкритому повітрі в холодну пору року в легкому одязі. Біг 1000 м (3 000 м) або ходьба на 5 000 м.

Проведення занять на відкритому повітрі з підвищеною інтенсивністю в умовах ускладненої тепловіддачі (в теплому тренувальному костюмі).

Проведення занять в умовах різких коливань температури. Заняття починається в залі при температурі 20-22°C з підвищеною інтенсивністю, потім швидко переноситься на відкрите повітря і проводиться при температурі 5-10° С і нижчій з невеликою інтенсивністю.

Гра без рукавичок у баскетбол, у ручний м'яч, у регбі, у футбол – 10 - 20 хв.

Тема 51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту.

Участь у змаганнях у ролі секретаря, судді, помічника судді, головного судді.

Тема 52. Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури

Проведення занять на відкритому повітрі при високій температурі.

Проведення занять в умовах різких коливань температури: фізичні вправи підвищеної інтенсивності виконуються на сонці, потім група переходить у тінь, де виконує невелику кількість вправ з малою інтенсивністю.

Тема 53. Контроль засвоєння змістового модуля 8

Тема 54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4