

## 4. Структура навчальної дисципліни

Із самого початку вивчення навчальної дисципліни кожен студент має бути ознайомлений як з робочою програмою навчальної дисципліни і формами організації навчання, так і зі структурою, змістом та обсягом кожного з її навчальних модулів, а також з усіма видами контролю та методикою оцінювання сформованих професійних компетентностей.

Вивчення студентом навчальної дисципліни відбувається шляхом послідовного і ґрунтовного опрацювання навчальних модулів. Навчальний модуль – це окремий, відносно самостійний блок дисципліни, який логічно об'єднує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом та взаємозв'язками. Тематичний план дисципліни складається з восьми змістових модулів (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

### Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	Усього	у тому числі		
Лекційні		Практичні семінарські	Проведення підсумкового контролю	
1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.</b>				
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів	4	2	2	-
<i>Тема 2.</i> Проведення туристських подорожей з студентською молоддю	6	-	6	-
<i>Тема 3.</i> Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності	2	-	2	-
<i>Тема 4.</i> Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності	16	-	16	-
<i>Тема 5.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 1	2	-	-	2
<b><i>Разом за змістовим модулем 1</i></b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>

1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль 2. Засоби розвитку основних психофізичних якостей</b>				
<i>Тема 6.</i> Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 7.</i> Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 8.</i> Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 9.</i> Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 10.</i> Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 11.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 2	2	-	-	2
<i>Тема 12.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>4</b>
<b>Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності</b>				
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	4	2	2	-
<i>Тема 14.</i> Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	8	-	8	-
<i>Тема 15.</i> Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	8	-	8	-
<i>Тема 16.</i> Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	8	-	8	-
<i>Тема 17.</i> Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	8	-	8	-
<i>Тема 18.</i> Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	8	-	8	-
<i>Тема 19.</i> Варіанти психічної саморегуляції	2	-	2	-
<i>Тема 20.</i> Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора	2	-	2	-
<i>Тема 21.</i> Вправи для очей	2	-	2	-
<i>Тема 22.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 3	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій</b>				
<i>Тема 23.</i> Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи	4	-	4	-

## Продовження табл. 4.1.

1	2	3	4	5
<i>Тема 24.</i> Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи	4	-	4	-
<i>Тема 25.</i> Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ	4	-	4	-
<i>Тема 26.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 4	2	-	-	2
<i>Тема 27.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності</b>				
<i>Тема 28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності	4	2	2	-
<i>Тема 29.</i> Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 30.</i> Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 31.</i> Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 32.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 5	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності</b>				
<i>Тема 33.</i> Загальна структура занять в обраному виді рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 34.</i> Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 35.</i> Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 36.</i> Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 37.</i> Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 38.</i> Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	-	6	-
<i>Тема 39.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 6	2	-	-	2
<i>Тема 40.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>4</b>

1	2	3	4	5
<b>Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності</b>				
<i>Тема 41.</i> Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності	4	2	2	-
<i>Тема 42.</i> Розвиток швидкості реакції	10	-	10	-
<i>Тема 43.</i> Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль	6	-	6	-
<i>Тема 44.</i> Формування правильної постави і вдосконалення пози, стоячи у вертикальному положенні	6	-	6	-
<i>Тема 45.</i> Розвиток статичної витривалості	4	-	4	-
<i>Тема 46.</i> Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори	4	-	4	-
<i>Тема 47.</i> Удосконалення уміння розслабляти м'язи	2	-	2	-
<i>Тема 48.</i> Розвиток дихального апарату	2	-	2	-
<i>Тема 49.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 7	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 7</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я</b>				
<i>Тема 50.</i> Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури	6	-	6	-
<i>Тема 51.</i> Організація і проведення змагань з окремих видів спорту	12	-	12	-
<i>Тема 52.</i> Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури	6	-	6	-
<i>Тема 53.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 8	2	-	-	2
<i>Тема 54.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4	2	-	-	2
<b>Разом за змістовим модулем 8</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
<b>Разом за дисципліну</b>	<b>264</b>	<b>8</b>	<b>232</b>	<b>24</b>