

6. Теми практичних занять

Практичне заняття – форма навчального заняття, за якої викладач організовує детальний розгляд окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у виді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань. Проведення таких занять ґрунтується на попередньо підготовленому методичному матеріалі – тестах та наборі завдань різного рівня складності для контролю показників фізичного розвитку студентів, їх знань, вмінь і навичок з фізичного виховання. Воно включає постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, розв'язування завдань з їх обговоренням, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку та оцінювання (табл. 6.1). Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією й методичним забезпеченням і містити в собі доступні засоби та методи.

Таблиця 6.1

Перелік тем практичних занять

Назва змістового модуля	№ теми практичних занять (за модулями)	Кількість годин	Зміст завдань та контрольних вправ
1	2	3	4
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	Тема 2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю	6	Завдання 1. Студент брав участь у туристському поході. Володіє навичками укладання рюкзака. Вміє встановлювати намет та розпалювати багаття в різних погодних умовах
	Тема 3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності	2	Завдання 2. Перевірка знання техніки безпеки при проведенні занять. Визначення рівня фізичного стану
	Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності	16	Завдання 3. Методична практика у проведенні окремої вправи на місці та у русі різними способами

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
	Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1	2	<i>Завдання 4.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.
Змістовий модуль 2. Засоби розвитку основних психофізичних якостей	Тема 6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	6	<i>Завдання 5.</i> Контроль вправи «Нахил тулуба вперед» або вправи «Згинання рук за спиною з положення одна рука зверху, друга - знизу»
	Тема 7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	6	<i>Завдання 6.</i> Контроль вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с); або вправи «Ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)»; вправи «Виконання команд «ліворуч», «праворуч», «навколо» (с)»; вправи «Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)»; вправи «Біг на 100 м (с)»(одна з наведених вправ)
	Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	6	<i>Завдання 7.</i> Контроль вправи «Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)»; вправи «Присідання на двох ногах (кількість разів)»; вправи «Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)»; вправи «Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)»; вправи «Стрибок у довжину з місця (см)»(одна з наведених вправ)

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
	<p><i>Тема 9.</i> Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності</p>	6	<p><i>Завдання 8.</i> Контроль вправи «Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів)»; вправи «Біг на 3 000 м (хв, с)»; вправи «Біг на 2 000 м (хв, с)»; вправи «Зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв); вправи «Положення упор-присід прийняти положення упор лежачи (кількість разів за 1 хв)</p>
	<p><i>Тема 10.</i> Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності</p>	6	<p><i>Завдання 9.</i> Контроль вправи «Попасти м'ячем у ціль з 10-ти спроб» (кількість влучень); вправи «Сидячи на підлозі підкидання м'яча вгору, Встати, піймати його, знову кинути вгору,сісти та піймати його (с)»; вправи «Човниковий біг 4 x 9 м (с)»; вправи «Попадання м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень)»; вправи «Ведення м'яча для тенісу взяти лівою рукою, за спиною перекласти в праву. Підняти зігнуту ліву ногу, провести м'яч під коліном, взяти його в ліву руку, підняти праву зігнуту ногу, провести м'яч під коліном і взяти його в праву руку, кинути в обруч, що лежить на підлозі на відстані 10 м (с)»; вправи «Ведення м'яча для тенісу підвести правою рукою під зігнене та підняте праве стегно, підкинути його з-під коліна як можна вище над головою, повернутися на 360° і спіймати його» Теж саме виконати лівою рукою під ліве коліно (с)»(Одна з наведених вправ)</p>
	<p><i>Тема 11.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 2</p>	2	<p><i>Завдання 10.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.</p>

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
	<i>Тема 12.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	2	<i>Завдання 11.</i> Визначення рухової працездатності з використанням легкоатлетичного бігу – PWC170 (V) та рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я
<i>Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності</i>	<i>Тема 14.</i> Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	8	<i>Завдання 12.</i> Індивідуальна план-програма розвитку сили на тиждень
	<i>Тема 15.</i> Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	8	<i>Завдання 13.</i> Індивідуальна план-програма розвитку швидкості на тиждень
	<i>Тема 16.</i> Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	8	<i>Завдання 14.</i> Індивідуальна план-програма розвитку гнучкості на тиждень
	<i>Тема 17.</i> Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	8	<i>Завдання 15.</i> Індивідуальна план-програма розвитку витривалості на тиждень
	<i>Тема 18.</i> Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	8	<i>Завдання 16.</i> Індивідуальна план-програма розвитку спритності на тиждень
	<i>Тема 19.</i> Варіанти психічної саморегуляції	2	<i>Завдання 17.</i> Виконання варіанта психічної саморегуляції: управління своєю мімікою; управління темпом психічних процесів; управління своїм диханням
	<i>Тема 20.</i> Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора	2	<i>Завдання 18.</i> Контроль вправи «Вихідне положення (В.П.): ліва рука вгору, права убік. Поворот ліворуч. Виконати 10 обертів у максимальному темпі»; вправи «В.П.: права рука вгору ліва убік. Обертання вправо (виконати 10 обертів у максимальному темпі)» (одна з наведених вправ)

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
	Тема 21. Вправи для очей	2	<i>Завдання 19.</i> Виконання вправи для поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини; вправи для зміцнення м'язів очей; вправи для поліпшення акомодациї (одна з наведених вправ)
	Тема 22. Контроль засвоєння змістового модуля 3	2	<i>Завдання 20.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.
<i>Змістовий модуль 4 . Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій</i>	Тема 23. Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи	4	<i>Завдання 21.</i> Методична практика. Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи
	Тема 24. Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи	4	<i>Завдання 22.</i> Методична практика. Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи
	Тема 25. Навчання окремого елемента (прийому) за допомогою підготовчих вправ	4	<i>Завдання 23.</i> Методична практика. Навчання окремого елемента (прийому) за допомогою підготовчих вправ
	Тема 26. Контроль засвоєння змістового модуля 4		<i>Завдання 24.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності
	Тема 27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2	2	<i>Завдання 25.</i> Визначення рухової працездатності з використанням легкоатлетичного бігу – PWC170 (V) та рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я
<i>Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності.</i>	Тема 29. Навчання індивідуальним тактичним прийомом за обраним видом рухової активності	6	<i>Завдання 26.</i> Виконання тактичних прийомів з обраного виду рухової активності у стандартній ситуації
	Тема 30. Навчання груповим тактичним прийомом за обраним видом рухової активності	6	<i>Завдання 27.</i> Вибір правильної позиції під час виконання групових тактичних прийомів з обраного виду рухової активності у стандартній ситуації
	Тема 31. Навчання командним тактичним прийомом за обраним видом рухової активності	6	<i>Завдання 28.</i> Вибір правильної позиції під час виконання командних тактичних прийомів з обраного виду рухової активності у стандартній ситуації

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
	<i>Тема 32. Контроль засвоєння змістового модуля 5</i>	2	<i>Завдання 29. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності</i>
<i>Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.</i>	<i>Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності</i>	6	<i>Завдання 30. Методична практика. Проведення підготовчої та заключної частини заняття з обраного виду рухової активності</i>
	<i>Тема 34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності</i>	6	<i>Завдання 31. Методична практика. Проведення основної частини навчального заняття з обраного виду рухової активності</i>
	<i>Тема 35. Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності</i>	6	<i>Завдання 32. Методична практика. Проведення тренувального заняття з обраного виду рухової активності</i>
	<i>Тема 36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності</i>	6	<i>Завдання 33. Приблизний план-графік тижневого мікроциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності</i>
	<i>Тема 37. Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності</i>	6	<i>Завдання 34. Приблизна програма занять вибіркової та комплексної спрямованості</i>
	<i>Тема 38. Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності</i>	6	<i>Завдання 35. Приблизний план-графік мезоциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності</i>
	<i>Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6</i>	2	<i>Завдання 36. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності</i>
	<i>Тема 40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3</i>	2	<i>Завдання 37. Визначення рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я</i>
<i>Змістовий модуль 7.</i>	<i>Тема 42. Розвиток швидкості реакції</i>	10	<i>Завдання 38. Час виконання команд «ліворуч», «праворуч», «наколо» (с). Комп'ютерне тестування</i>

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
<p><i>Оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності.</i></p>	<p><i>Тема 43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль</i></p>	6	<p><i>Завдання 39.»Потрапляння м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень)»;</i> <i>вправа «Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)»;</i> <i>«М'яч для тенісу взяти лівою рукою, за спиною перекласти в праву. Підняти зігнуту ліву ногу, провести м'яч під коліном, взяти його в ліву руку, підняти праву зігнуту ногу, провести м'яч під коліном і взяти його в праву руку, кинути в обруч, що лежить на підлозі на відстані 10 м (с)»</i></p>
	<p><i>Тема 44. Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі</i></p>	6	<p><i>Завдання 40. Контроль вправи «Сенсибілізована проба Ромберга (ступні ніг на одній лінії в положенні п'ята до носка, руки витягнуті вперед, очі закриті)»;</i></p>
	<p><i>Тема 45. Розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах</i></p>	4	<p><i>Завдання 41. Контроль вправи «Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)»;</i> <i>вправи «Вис на зігнутих руках (с)»</i> <i>вправи «Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)»;</i> <i>вправи «Стійка на лопатках, руки на підлозі під спиною»;</i> <i>вправи «Стрибки з положення сидячи і в присіді стрибки вперед, убік, назад»;</i> <i>вправи «В.П.: обличчям один до одного – взятися за руки, пальці в «замок»»;</i> <i>вправи «Обертання вліво-право, поворот спиною один до одного, руки вгорі. Продовжуючи обертання повернутися у вихідне положення (В.П.)». Виконати по 10 обертань у кожну сторону»(одна з наведених вправ)</i></p>

Закінчення табл. 6.1

1	2	3	4
	<i>Тема 46.</i> Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори	4	<i>Завдання 42.</i> Лазіння по канату на три метри. Ходьба по гімнастичному колоді, гімнастичній лаві, по розмітках спиною вперед, боком
	<i>Тема 47.</i> Удосконалення вміння розслабляти м'язи	2	<i>Завдання 43.</i> Виконання вправи для управління тонусом скелетної мускулатури
	<i>Тема 48.</i> Розвиток дихального апарату	2	<i>Завдання 44.</i> Вправа «Повне дихання»; вправа «Тонізуюче дихання»; вправа «Бадьорість»; вправа «Очищуюче дихання»; вправа «Ковальський міх»; вправа «Ритмічне дихання» (одна з наведених вправ)
	<i>Тема 49.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 7	2	<i>Завдання 45.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності
<i>Змістовий модуль 8. Орієнтована діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.</i>	<i>Тема 50.</i> Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури	6	<i>Завдання 46.</i> Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі судді
	<i>Тема 51.</i> Організації і проведенні змагань з окремих видів спорту	12	<i>Завдання 47.</i> Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі секретаря змагань
	<i>Тема 52.</i> Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури	6	<i>Завдання 48.</i> Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі заступника головного судді з виду спорту
	<i>Тема 53.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 8	2	<i>Завдання 49.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності
	<i>Тема 54.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4	2	<i>Завдання 50. Методична практика.</i> Визначення рівня фізичного стану

Примітка: Для забезпечення проведення практичних занять розробляються методичні розробки на кожен тему заняття.