

ПЕРЕЛІК ТЕМ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У ГРУПІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.

Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тиждень	Години	Теми	Завдання	Бали
1	2	3	4	5
2	6	Тема №2. Проведення туристичних подорожей зі студентською молоддю.	Завдання №1. Студент брав участь у туристичному поході. Володіє навичками укладання рюкзака. Вміє встановлювати намет, та розпалювати багаття в різних погодних умовах.	7
3	2	Тема №3. Організація та проведення занять з обраного виду рухової активності. 1. Комплектування груп. 2. Техніка безпеки на заняттях. 3. Визначення рівня фізичного стану (ІФС).	Завдання №2. Перевірка знання техніки безпеки при проведенні занять. Визначення рівня фізичного стану.	2
3-7	16	Тема № 4. Базові технічні прийоми під час занять з обраного виду рухової активності. Заняття № 1. 1.Вивчення стройових прийомів. 2.Вивчення різних вихідних положень при проведенні загально-розвиваючих вправ (ЗРВ). Заняття №2. 1.Вивчення комплексу ЗРВ на місці без предметів. 2.Вивчення способів проведення ЗРВ на місці (Спосіб “назвати, пояснити, провести”).	Завдання №3. Методична практика у проведенні окремої вправи на місці: комплексна вільна вправа(виконується на 16 рухів) та у русі різними способами (виконується за вибором студента з вивченого комплексу вправ).	18

		<p>Заняття №3.</p> <p>1.Вивчення комплексу ЗРВ на місці з предметами.</p> <p>2.Вивчення способів проведення ЗРВ на місці (Спосіб “назвати, показати, провести”).</p> <p>Заняття №4.</p> <p>1. Вивчення комплексу ЗРВ у русі.</p> <p>2.Вивчення способів проведення ЗРВ у русі (Способом “назвати, показати, провести”. Способом “назвати, пояснити, провести”).</p> <p>Заняття №5.</p> <p>1.Поетапне формування організаторсько-методичних умінь при навчанні фізичним вправам на місці із різних вихідних положень.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №6.</p> <p>1.Поетапне формування організаторсько-методичних умінь при навчанні фізичним вправам у русі із різних вихідних положень.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №7.</p> <p>1.Методична практика у проведенні окремої вправи на місці різними способами.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №8.</p> <p>1.Методична практика у проведенні окремої вправи у русі різними способами.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>		
--	--	---	--	--

7	2	Тема №5. Засвоєння модуля.	Контроль змістового	Завдання №4. Стандартні тестові вправи, які використовуються в групі реабілітації. 1. Визначення рівня фізичного стану (ІФС). 2. Методична практика у проведенні окремої вправи на місці та у русі різними способами.	7
---	---	-------------------------------	---------------------	---	---

Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей.

Тиждень	Години	Теми	Завдання	Бали
1	2	3	4	5
8-9	6	Тема №6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять з обраного виду рухової активності. Заняття №1. 1. Поняття «гнучкість». 2. Комплекс вправ на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок. Заняття №2. 1. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. 2. Комплекс динамічних активних вправ біля гімнастичної стінки. 3. Комплекс статичних вправ на гнучкість з партнером. Заняття №3.	Завдання №5. Контроль вправи «Нахил тулуба вперед, см,»; або вправи «Згинання рук за спиною з положення одна рука зверху, друга знизу» або «Нахил тулуба уперед стоячи на гімнастичній лаві» (см) або «Утримання долонь рук на підлозі в положенні нахил уперед стоячи» (сек) або «Викрут гімнастичної палки» (разів)	7

		<p>1.Визначення рівня гнучкості.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>		
9-10	6	<p>Тема №7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1.Поняття «швидкість». Форми прояву швидкості.</p> <p>2. Швидкісно-силові вправи.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1.Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики швидкісних якостей.</p> <p>2.Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1.Використання рухливих ігор та елементів спортивних ігор для розвитку швидкості.</p> <p>2.Вправи для контролю рівня швидкості.</p>	<p>Завдання №6. Контроль вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с).</p> <p>або вправи «Ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)»;</p> <p>або вправи «Виконання команд «ліворуч», «праворуч», «навколо» (с)»;</p> <p>або «Стиснення рукою лінійки, що падає (см)»</p> <p>або «Перебирання пальцями гімнастичної палиці у її вертикальному положенні (с)»</p> <p>або «Утримання гімнастичних палиць на підлозі у вертикальному положенні в парах 30 сек. (разів)»</p>	7
11-12	6	<p>Тема№8.Використання основних засобів розвитку сили під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Поняття «сила». Форми прояву сили.</p> <p>2.Комплексне тренування сили.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1.Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей.</p> <p>2.Розучування вправ із зовнішнім опором: вправи з вагою,вправи з партнером, вправи з опором пружних предметів.</p>	<p>Завдання №7. Контроль вправи «Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)»;</p> <p>або вправи «Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)»;</p> <p>або «Згинання та розгинання рук у положенні стоячи на колінах (разів)»</p> <p>або «Згинання та розгинання ліктьових суглобів з навантаженням (1 кг за 30 сек.) (разів)</p> <p>або « Вис на зігнутих руках (с)».</p>	7

		<p>Заняття №3.</p> <p>1.Вправи для контролю рівня розвитку сили.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>		
12-13	6	<p>Тема №9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1.Поняття «витривалість». Форми прояву витривалості.</p> <p>2.Прогулянка по рівній місцевості.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1.Зовнішні ознаки втоми і перевтоми. Засоби запобігання втоми і перевтоми під час занять оздоровчою ходьбою.</p> <p>2.Оволодіння технікою коригувальної, лікувальної та спортивної ходьби.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1.Фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості.</p> <p>2.Прийоми подолання перешкод, пересування по різному ґрунту.</p> <p>3.Визначення рівня витривалості.</p>	<p>Завдання №8. Контроль вправи « Ходьба 3000 м (хв.,с)» або «Ходьба 2000 м (хв.,с)» або «Утримання ніг під кутом 45° (с)» або «Тест Купера(м) – ходьба 12 хв.» або вправи « Стрибки зі скакалкою за 30сек.»(кількість разів).</p>	7

14-15	6	<p>Тема №10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1.Поняття «спритність». Форми прояву спритності.</p> <p>2.Використання вправ із різних видів спорту з м'ячем для розвитку спритності.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1. Характеристика фізичних вправ, які використовуються для розвитку координації.</p> <p>2.Використання комплексу вправ для розвитку координації без предметів.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1.Визначення рівня спритності.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>	<p>Завдання №9. Контроль вправи «Попасти м'ячем у ціль з 10-ти спроб (кількість влучень).</p> <p>або вправи «Сидячи на підлозі, кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору,сісти та піймати його (с)»;</p> <p>або вправи «Попасти м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень)»;</p> <p>або «Передача м'яча двома руками від грудей (30 сек) або «Стрибки зі скакалкою» за 30 сек.(кількість разів).</p>	7
15	2	<p>Тема №11. Контроль засвоєння змістового модуля 2.</p>	<p>Завдання №10. Стандартні тестові вправи .</p>	7
16	2	<p>Тема №12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1.</p>	<p>Завдання №11. Визначення рухової працездатності з використанням легкоатлетичного бігу – PWC170 (V) та рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я;</p> <p>або проба Мартине-Кушелєвського (20 присідань за 30 с., або, спрощений варіант – 10 присідань за 15 с)</p>	14

Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності.

2-3	8	<p>Тема №14. Використання основних методів розвитку сили під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні методи виховання силових якостей. 2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла. <p>Заняття №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод максимальних зусиль; 2. Вправи із зовнішньою опорою (протидія партнера). <p>Заняття №3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод повторних зусиль та динамічних зусиль. 2. Вправи, спрямовані на розвиток силових витривалості. 3. Комплекс силових вправ з медицинболлом. <p>Заняття №4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях ОРА, використовуючи основні методи розвитку сили. 2. Оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку сили. 3. Рухливі ігри. 	<p>Завдання №12.</p> <p>Індивідуальна план-програма розвитку сили на тиждень.</p>	8
-----	---	--	---	---

4-5	8	<p>Тема №15. Використання основних методів розвитку швидкості під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні методи виховання швидкості рухів. 2. Рухливі ігри. <p>Заняття №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю. 2.Вправи для розвитку швидкості рухів. <p>Заняття №3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Метод варіативної (змінної) вправи з варіюванням швидкості та прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах.. 2. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях ССС (функціональна гіпотонія), використовуючи основні методи розвитку швидкості. 3.Розбір помилок при їх виконанні. <p>Заняття №4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ігровий та змагальний метод розвитку швидкості. 2. Оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку швидкості. 3. Використання комплексу вправ з м'ячем для розвитку швидкості рухів. 	<p>Завдання №13.</p> <p>Індивідуальна план-програма розвитку швидкості на тиждень.</p>	8
6-7	8	<p>Тема №16. Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять з обраного виду рухової активності.</p>	<p>Завдання №14.</p> <p>Індивідуальна план-програма розвитку гнучкості на тиждень.</p>	8

		<p>Заняття №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Основні методи виховання гнучкості. 2.Використання вправ в парах для розвитку гнучкості. <p>Заняття №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторний метод розвитку гнучкості. 2.Використання активних та пасивних рухів для розвитку гнучкості. 3.Комплекс вправ із вихідного положення сидячи. <p>Заняття №3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ігровий та змагальний метод розвитку гнучкості. 2.Комплекс вправ із вихідного положення лежачи. 3.Поєднання вправ на силу та гнучкість. <p>Заняття №4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Стретчинг - система статичних вправ, розвиваючих гнучкість. . 2. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях суглобів, використовуючи основні методи розвитку гнучкості. 3. Оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку гнучкості. Виконання навчальних завдань. 		
8-9	8	<p>Тема №17. Використання основних методів розвитку витривалості під час занять з обраного виду рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні методи розвитку витривалості. 2.Загальне визначення й показники витривалості. 3.Використання вправ для розвитку витривалості. <p>Заняття №2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рівномірний безперервний 	Завдання №15. Індивідуальна план-програма розвитку витривалості на тиждень.	8

		<p>метод розвитку витривалості; 2.Показники загальної та спеціальної витривалості. 3.Вправи на витривалість. Заняття №3. 1 Змінний безперервний метод розвитку витривалості; 2.Комплексні вправи для розвитку витривалості з м'ячем. Заняття №4. 1. Інтервальний метод розвитку витривалості; 2.Вивчення комплексу вправ при захворюваннях нервової системи(радикуліти), використовуючи основні методи розвитку витривалості 3.Розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку витривалості. 4.Ігровий метод розвитку витривалості.</p>		
10-11	8	<p>Тема №18. Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності. Заняття №1. 1.Основні методи розвитку спритності. 2. Використання фізичних вправ для розвитку спритності. 3. Рухливі ігри. Заняття №2. 1. Повторно-змінний метод розвитку спритності; 2.Вправи для розвитку координації без предметів. Заняття №3. 1.Ігровий та змагальний метод розвитку спритності. 2.Вправи для розвитку координаційних здібностей на етапі початкового розучування рухових дій з</p>	Завдання №16. Індивідуальна план-програма розвитку спритності на тиждень.	8

		<p>м'ячем.</p> <p>3.Зразкові вправи для розвитку координаційних здібностей на етапі поглибленого розучування рухових дій з м'ячем.</p> <p>Заняття №4.</p> <p>1.Розучування вправ із різних видів спорту з м'ячем для розвитку спритності.</p> <p>2. Оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку спритності.</p> <p>3.Рухливі ігри.</p>		
19	2	<p>Тема №19. Варіанти психічної саморегуляції.</p> <p>1. Методика управління своєю мімікою.</p> <p>2. Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.</p> <p>3. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p>	<p><i>Завдання №17.</i> Виконання варіанта психічної саморегуляції: управління своєю мімікою; управління темпом психічних процесів; управління своїм диханням.</p>	3
12	2	<p>Тема №20. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора.</p> <p>1. Відпрацювання вправ на місці, в русі, стройові вправи, вправи під час ходьби. Вправи удвох, у поєднанні з стрибками і на обмеженій опорі.</p> <p>2.Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ .</p> <p>3. Рухливі ігри.</p>	<p><i>Завдання №18.</i> Контроль вправи «Вихідне положення (В.П.): ліва рука вгору, права убік. Поворот ліворуч. Виконати 5 обертів у максимальному темпі»; або вправи «В.П.: права рука вгору ліва убік. Обертання вправо». Виконати 3 обертів у максимальному темпі; або застосування проби Ромберга.</p>	4
13	2	<p>Тема №21. Вправи для очей.</p> <p>1. Вивчення комплексу вправ для поліпшення акомодатії, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за методикою Е С. Аветісова, Уільяма Брейтса).</p> <p>2. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p>	<p><i>Завдання № 19.</i> Виконання вправи для поліпшення циркуляції крові і внутрішньо-очної рідини; або вправи для зміцнення м'язів очей; або вправи для поліпшення акомодатії.</p>	3

		3. Рухливі ігри з м'ячем		
13	2	Тема №22. Контроль засвоєння змістового модуля 3.	Завдання №20. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.	7

Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій.

14	4	Тема №23. Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи. Заняття №1. 1. Метод цілісної вправи. 2. Вивчення вправи (проба Ромберга), використовуючи цей метод. Заняття №2. 1. Розучування вправи «передача м'яча двома руками». 2. Методична практика.	Завдання №21. Методична практика. Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи. Проба Ромберга.	4
15	4	Тема №24. Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи. Заняття №1. 1. Метод розчленовано-конструктивної вправи. 2. Вивчення вправи: «сидячи на підлозі, кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору, сісти та піймати його», використовуючи цей метод. Заняття №2. 1. Методична практика на прикладі вивчення вправи: «метання тенісного м'яча». 2. Рухливі ігри.	Завдання №22. Методична практика. Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи («сидячи на підлозі, кинути м'яч вгору. Встати, піймати його, знову кинути вгору, сісти та піймати його»)	4
16	4	Тема №25. Навчання окремого елемента (прийому) за допомогою підготовчих вправ. Заняття №1. 1. Метод навчання,	Завдання №23. Методична практика. Навчання окремого елемента (прийому) за допомогою підготовчих вправ:	4

		використовуючи підготовчі вправи. 2. Вивчення вправи «згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах», використовуючи підготовчі вправи. Заняття №2. 1. Методична практика на прикладі вправи «піднімання прямих ніг до кута 90 градусів». 2. Рухливі ігри.	«згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах», «піднімання прямих ніг до кута 90 градусів».	
17	2	Тема №26. Контроль засвоєння змістового модуля 4.	Завдання №24. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.	7
17	2	Тема №27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2.	Завдання №25. Визначення рухової працездатності з використанням легкоатлетичного бігу – РWC170 (V) та рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я; або проба Мартине-Кушелевського (20 присідань за 30 с., або, спрощений варіант – 10 присідань за 15 с)	14

Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності.

1	2	3	4	5
2-3	6	Тема №29. Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності. Заняття №1. 1. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи. 2. Навчання комплексу фізичних вправ при захворюваннях серця. Заняття №2. 1. Навчання комплексу фізичних вправ при	Завдання №26. Виконання спеціальних вправ при захворюваннях серця та судин (ревматизм, пороки серця, гіпертонічна хвороба). Виконання спеціальних вправ при гострих та хронічних захворюваннях дихальної системи (bronхіт, пневмонія, бронхіальна астма).	7

		захворювань судин. 2 Рухливі ігри. Заняття №3. 1.ЛФК при захворюваннях дихальної системи. 2.Навчання комплексу фізичних вправ при гострих та хронічних захворюваннях дихальної системи. 3. Рухливі ігри.		
3-4	6	<i>Тема №30.</i> Навчання груповим тактичним прийомом за обраним видом рухової активності. Заняття №1. 1. ЛФК при захворюваннях нервової системи. 2.Навчання комплексу фізичних вправ в парах при захворюваннях центральної та периферичної нервової системи. Заняття №2. 1.Навчання комплексу фізичних вправ в трійках при захворюваннях сечостатевої системи. 2. Рухливі ігри Заняття №3. 1.ЛФК при захворюваннях системи травлення. 2.Навчання комплексу фізичних вправ у чотирьох при захворюваннях системи травлення. 3. Рухливі ігри.	<i>Завдання №27.</i> Виконання спеціальних вправ при захворюваннях центральної та периферичної нервової системи (неврози, радикуліти). Виконання спеціальних вправ при захворюваннях сечостатевої системи (пієлонефрит, цистит, простатит). Виконання спеціальних вправ при захворюваннях системи травлення (гастрит, виразкова хвороба шлунку).	7
5-6	6	<i>Тема №31.</i> Навчання командним тактичним прийомом за обраним видом рухової активності. Заняття №1. 1.ЛФК при захворюваннях обміну речовин. 2.Навчання комплексу фізичних вправ при ожирінні. 3.Рухливі ігри з використанням командних тактичних прийомів. Заняття №2. 1.ЛФК при порушеннях опорно-рухового апарату . 2. Рухливі ігри.	<i>Завдання №28.</i> Виконання спеціальних вправ при ожирінні. Виконання спеціальних вправ при переломах різної локалізації (відновний період). Виконання спеціальних вправ при артритах та артрозах.	7

		<p>Заняття №3.</p> <p>1. Навчання комплексу фізичних вправ при травмах різної локалізації.</p> <p>2. Навчання комплексу фізичних вправ при захворюваннях суглобів.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p>		
6	2	<p>Тема №32. Контроль засвоєння змістового модуля 5.</p>	<p>Завдання №29. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.</p>	7

Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

7-8	6	<p>Тема №33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Особливості змісту підготовчої частини заняття з фізичної реабілітації. Організаційні вправи та дії.</p> <p>2. Методика проведення окремої вправи на місці способом за розділами.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1. Методика проведення підготовчої частини заняття, використовуючи спосіб «потокком».</p> <p>2. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1. Зміст заключної частини заняття з фізичної реабілітації.</p> <p>2. Методика проведення заключної частини заняття з фізичної реабілітації.</p> <p>3. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p>	<p>Завдання №30. Методична практика. Проведення підготовчої частини заняття з фізичної реабілітації. Проведення заключної частини заняття з фізичної реабілітації.</p>	6
8-9	6	<p>Тема №34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Зміст основної частини</p>	<p>Завдання №31. Методична практика. Проведення основної частини навчального заняття з обраного виду рухової</p>	7

		<p>занять з фізичної реабілітації.</p> <p>2. Організаційні вправи та дії.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1.Методика проведення основної частини заняття з фізичної реабілітації.</p> <p>2. Зміст допоміжних занять.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1. Зміст занять виборчої спрямованості або комплексної спрямованості.</p> <p>2.Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p>	активності.	
10-11	6	<p><i>Тема №35.</i> Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Кондиційний та технічний типи тренувальних занять.</p> <p>2.Особливості методики проведення заняття з фізичної реабілітації з урахуванням захворювання.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1.Тактичний або техніко-тактичний тип тренувальних занять.</p> <p>2.Виконання вправ з інструктором або самостійні.</p> <p>3. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1.Контрольний та комбінований типи тренувальних занять.</p> <p>2.Типи занять з інструктором.</p> <p>3.Методична практика.</p> <p>4. Рухливі ігри.</p>	<p><i>Завдання №32.</i> Методична практика. Проведення тренувального заняття з обраного виду рухової активності.</p> <p>-з інструктором:</p> <p>* індивідуальні;</p> <p>* мало групові;</p> <p>* групові;</p> <p>-самостійні.</p>	7
11-12	6	<p><i>Тема №36.</i> Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Побудова занять з фізичної реабілітації: I період – підготовчий – вересень-жовтень.</p>	<p><i>Завдання №33.</i> Приблизний план-графік тижневого мікроциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності.</p>	7

		<p>2.Визначення завдань з фізичної реабілітації на підготовчий період. Заняття №2.</p> <p>1.Визначення засобів з фізичної реабілітації на підготовчий період. 2.Визначення форм з фізичної реабілітації на підготовчий період. Заняття №3.</p> <p>1. Методична практика. 2.Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p>		
13-14	6	<p><i>Тема №37.</i> Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності. Заняття №1.</p> <p>1.Побудова занять з фізичної реабілітації: II період – основний період – листопад-березень 2.Визначення завдань з фізичної реабілітації на основний період. Заняття №2.</p> <p>1.Визначення засобів з фізичної реабілітації на основний період. 2.Визначення форм з фізичної реабілітації на основний період. Заняття №3.</p> <p>1. Методична практика. 2.Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p>	<p><i>Завдання №34.</i> Приблизна програма занять вибіркової та комплексної спрямованості.</p>	7
14-15	6	<p><i>Тема №38.</i> Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності. Заняття №1.</p> <p>1. Побудова занять з фізичної реабілітації: III період – заключний – квітень-травень 2.Визначення завдань з фізичної реабілітації на заключному періоді. Заняття №2.</p>	<p><i>Завдання №35.</i> Приблизний план-графік мезоциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності.</p>	7

		<p>1.Визначення засобів з фізичної реабілітації на заключному періоді.</p> <p>2.Визначення форм з фізичної реабілітації на заключному періоді.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1. Методична практика.</p> <p>2. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ</p>		
16	2	<p>Тема №39. Контроль засвоєння змістового модуля 6.</p>	<p>Завдання №36. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.</p>	7
16	2	<p>Тема №40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3.</p>	<p>Завдання №37. Визначення рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я.</p>	14

Змістовий модуль 7. Оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності.

2-4	10	<p>Тема №42. Розвиток швидкості реакції.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1.Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості.</p> <p>2. Вправи на просту реакцію.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1.Вправи на реакцію розрізнення (швидка відповідь на один із сигналів).</p> <p>2. Вправи на реакцію вибору (швидкий вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих).</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1.Вправи на реакцію переключення (швидко і точно переключатися з одного виду рухової відповіді на інший за додатковим сигналом).</p> <p>2.Вправи для тренування реакції на рухомий об'єкт.</p>	<p>Завдання №38. Час виконання команд «ліворуч», «праворуч», «навколо» (с). Комп'ютерне тестування.</p> <p>Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.</p>	11
-----	----	---	--	----

		<p>Заняття №4.</p> <p>1.Вправи на реакцію стеження.</p> <p>2.Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.</p> <p>Заняття №5.</p> <p>1.Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>		
4-5	6	<p><i>Тема №43.</i> Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Поняття про розвиток точності рухів.</p> <p>2.Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1. Поняття диференціювання м'язових зусиль.</p> <p>2.Рухливі ігри.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1.Виконання вправ з використанням елементів спортивних ігор.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>	<p><i>Завдання №39.</i>«Попастися м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень)»; або «Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)»; або «М'яч для тенісу взяти лівою рукою, за спиною перекинути в праву. Підняти зігнутою лівою ногою, провести м'яч під коліном, взяти його в ліву руку, підняти праву зігнутою ногою провести м'яч під коліном і, взяти його в праву руку, кинути в обруч, що лежить на підлозі на відстані 10 м (с)».</p>	7
6-7	6	<p><i>Тема №44.</i> Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Кориговальні вправи.</p> <p>2. Вправи з предметами.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1. Вправи на рівновагу.</p> <p>2.Вправи на гімнастичній лаві.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1. Вправи з предметами.</p> <p>2.Вправи у розвантажних вихідних положеннях.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p>	<p><i>Завдання №40.</i> Контроль вправи сенсibiliзована проба Ромберга (ступні ніг на одній лінії в положенні п'ята до носка, руки витягнуті вперед, очі закриті).</p>	7
7-8	4	<p><i>Тема №45.</i> Розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1.Розвиток статичної витривалості опорно-рухового апарату.</p>	<p><i>Завдання №41.</i> Контроль вправи «Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)»; або вправи «Вис на зігнутих руках, с.» або вправи «Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному</p>	4

		<p>2. Вправи удвох, у поєднанні із стрибками і на обмеженій опорі. Заняття №2.</p> <p>1. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p> <p>2. Рухливі ігри.</p>	<p>ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)); або вправи «Стійка на лопатках, руки на підлозі під спиною; або вправи «Стрибки з положення сидячи і в присіді стрибки вперед, убік, назад; або вправи «В.П. обличчям один до одного – взятися за руки, пальці в «замок». або вправи «Обертанням вліво-право поворот спиною один до одного, руки вгорі. Продовжуючи обертання повернутися в початкове положення (В.П.)». Виконати по 10 обертань у кожному сторону.</p>	
8-9	4	<p>Тема №46. Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори. Заняття №1.</p> <p>1.Вправи у русі зі зміною напрямку.</p> <p>2.Вправи на рівновагу. Лазання по вертикальних і горизонтальних сходах. Заняття №2.</p> <p>1. Стрибки униз, у глибину.</p> <p>2. Тренування з урахуванням індивідуально-рекомендованих вправ.</p> <p>3. Рухливі ігри.</p>	<p>Завдання №42. Лазіння по канату на три метри. Ходьба по гімнастичній лаві, по розмітках спиною вперед, боком.</p>	4
9	2	<p>Тема №47. Удосконалення умінь розслабляти м'язи.</p> <p>1. Погоджування дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів.</p> <p>2. Вправи на відновлення фізичного та психічного стану після тренувальних навантажень</p> <p>3. Методична практика.</p>	<p>Завдання №43. Виконання вправи для управління тонусом скелетної мускулатури.</p>	2
10	2	<p>Тема №48. Розвиток дихального апарату.</p> <p>1.Комплекс спеціальних дихальних вправ.</p> <p>2.Дихальні вправи в різних вихідних положеннях (в. п.) стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p>3. Тренування з урахуванням</p>	<p>Завдання №44. Вправа «Повне дихання»; або вправа «Тонізуюче дихання»; або вправа «Бадьорість»; або вправа «Очищаюче дихання»; або вправа «Ковальський міх»; або вправа «Ритмічне</p>	2

		індивідуально-рекомендованих вправ.	дихання».	
10	2	Тема №49. Контроль засвоєння змістового модуля 7.	Завдання №45. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.	7

Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.

11-12	6	Тема №50. Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури. Заняття №1. 1.Проведення занять на відкритому повітрі в холодну пору року в легкому одязі. Лікувальна ходьба. 2.Проведення занять на відкритому повітрі з підвищеною інтенсивністю в умовах ускладненої тепловіддачі (в теплому тренувальному костюмі). Заняття №2. 1. 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°C і нижчій з невеликою інтенсивністю. 2.Рухливі ігри на свіжому повітрі. Заняття №3. 1. Гра без рукавичок у м'яч – 10-20 хв. 2. Гра без рукавичок у футбол – 10-20 хв.	Завдання №46. Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі судді.	6
12-15	12	Тема №51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту. Заняття №1. 1.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3808-ХІІ от 24 грудня 1993 р.) 2.Фактори ризику і їх попередження. 3. Організація рухливої ігри.	Завдання №47. Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі секретаря змагань.	13

		<p>Заняття №2.</p> <p>1. Організаційний план змагань (документ доповнення).</p> <p>2. Мета и завдання змагань.</p> <p>3. Організація естафетної гри.</p> <p>Заняття №3.</p> <p>1. Положення про змагання та правила проведення змагання.</p> <p>2. Учасники змагань та місця, обладнання для проведення змагань.</p> <p>Заняття №4.</p> <p>1. Змагальний метод в елементарній формі з метою стимулювання активності студентів при виконанні різних допоміжних завдань (прибирання приладів, шиккування та ін.)</p> <p>2. Змагальний метод в самостійній формі організації занять, де провідною є сама змагальна діяльність.</p> <p>Заняття №5.</p> <p>1. Заочні форми змагального методу.</p> <p>2. Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі судді.</p> <p>Заняття №6.</p> <p>1. Методична практика.</p> <p>2. Звітність про проведення змагань.</p>		
16	6	<p><i>Тема №52.</i> Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури.</p> <p>Заняття №1.</p> <p>1. Проведення занять в умовах різких коливань температури.</p> <p>2. Фізичні вправи підвищеної інтенсивності виконуються на сонці, потім група переходить у тінь, де виконує невелику кількість вправ з малою інтенсивністю.</p> <p>Заняття №2.</p> <p>1. Проведення занять на відкритому повітрі при високій температурі.</p>	<p><i>Завдання №48.</i> Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі заступника головного судді з виду спорту.</p>	6

		2. Рухливі ігри – 10-20 хв. Заняття №3. 1. Рухливі ігри Вправи на відновлення фізичного та психічного стану після тренувальних та змагальних навантажень – 10-20 хв. 2. Лікувальна ходьба – 10-20 хв.		
17	2	Тема №53. Контроль засвоєння змістового модуля 8.	Завдання №49. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.	7
17	2	Тема №54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4.	Завдання №50. Методична практика. Визначення рівня фізичного стану.	14