

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені ІВАНА ФРАНКА

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи
“ 30 ” 08 2016 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ

галузей знань

- 01 Освіта
- 02 Культура і мистецтво,
- 03 Гуманітарні науки,
- 05 Соціальні та поведінкові науки,
- 06 Журналістика,
- 07 Управління та адміністрування,
- 08 Право,
- 09 Біологія,
- 10 Природничі науки,
- 11 Математика та статистика,
- 12 Інформаційні технології,
- 15 Автоматизація та приладобудування,
- 23 Соціальна робота,
- 24 Сфера обслуговування.

факультет: всі 19 факультетів

Львів – 2016

Робоча програма “Фізичне виховання для студентів 1 курсу”.

Розробники:

Доц. Сіренко Р.Р., доц. Шукатка О.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізвиховання та спорту

Протокол № 1 від. “_30_” _____ 08 _____ 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

 (Сіренко Р.Р.)

“_30_” серпня 2016 року

© Сіренко Р.Р., Шукатка О.В.

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|---|---|--------------------------------------|---------|
| | | денна форма навчання | |
| Модулів – 4 | Галузь знань 01, 02, 03, 05, 06, 07, 08, 10, 11, 12, 15, 23, 24 | Нормативна | |
| Змістових модулів – 4 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр | Рік підготовки: | |
| | | 1-й | |
| | | Семестр | |
| Загальна кільк. годин - 90 | | 1 | 2 |
| | | Практичні | |
| | | 32 год. | 32 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 14 год. | 12 год. |
| | | | |
| | | Вид контролю: залік | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 семестр - 2 год. 2 семестр - 2 год. самостійної роботи студента - 26 год. | | | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання для студентів 1 курсу” є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:

1. Вивчення і дотримання студентами всіх положень здорового способу життя;
2. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості;
3. Формування системи знань з фізичної культури та навичок самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення;
4. Зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку організму, забезпечення високого рівня працездатності;
5. Набуття рухових вмінь і навичок, що визначають готовність студентів до життєвої та професійної діяльності, здатності виконання державних і відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо – кваліфікаційних характеристик майбутнього фахівця.

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати :

1. Основи теорії і методики організації фізичного виховання і спортивного тренування.
2. Навички ведення здорового способу життя.
3. Методику розвитку рухових якостей загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Навики інструкторської і суддівської практики.

Опанування курсом фізичного виховання повинно забезпечити необхідний рівень фізичної і розумової працездатності, допомогти використовувати знання, рухові навички, фізичні та психофізіологічні якості для досягнення високого рівня продуктивності праці фахівців.

вміти :

1. Гармонійно поєднувати психічні, рухові і вегетативні реакції.
2. Підтримувати належний стан здоров'я (працездатність, тривалість життя, народжуваність), організувати здоровий спосіб життя.
3. Використовувати набуті навички, формувати рухові навички та уміння.
4. Використовувати фізичне виховання для розвитку і реалізації власних можливостей, застосовувати набуті вміння та навички з фізичного виховання у повсякденному житті.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Легка атлетика.

Змістовий модуль 1

Тема 1. Ознайомлення із видами легкої атлетики. Місце легкої атлетики у сучасному спорті.

Тема 2. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка старту, стартового розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 3. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції. Розвиток швидкісних якостей.

Тема 4. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка спеціальних бігових вправ. Підвищення рівня працездатності засобами інтервального бігу.

Тема 5. Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка фази відштовхування та фази польоту. Розвиток вибухової сили.

Тема 6. Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка спеціальних стрибкових вправ. Розвиток швидкісно – силових якостей.

Тема 7. Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка фази приземлення. Підвищення рівня працездатності засобами бігових та стрибкових вправ.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

| Критерії оцінювання техніки бігу на 60 м | бали |
|--|------|
| Без помилок, хороша узгодженість та економічність рухів | 5 |
| Незначні відхилення у роботі рук та ніг | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, низька економічність рухів | 3 |
| Значні відхилення та некоординованість у роботі рук та ніг | 2 |
| Значні помилки виконання вправ, що призводять до швидкої втоми | 1 |

| Критерії оцінювання техніки стрибка у довжину з місця | бали |
|--|------|
| Без помилок, хороша узгодженість рухів всіх частин тіла, одночасне відштовхування двома ногами (під кутом 30°), чітке перенесення ЗЦМТ вперед відштовхуванням, амортизація при приземленні | 5 |
| Незначні відхилення координації рук та ніг, ЗЦМТ | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, недостатнє перенесення ЗЦМТ вперед | 3 |
| Значні відхилення у роботі рук та ніг, не координованість із ЗЦМТ | 2 |
| Значні помилки при виконанні, що технічно не дозволяє виконати вправу | 1 |

Фізична підготовленість:

1. Біг – 60 м (с)

| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|-----|-----|------|------|------|
| ж | 9.5 | 9.9 | 10.3 | 10.7 | 11.3 |
| ч | 8.5 | 9.1 | 9.4 | 9.7 | 10.3 |

2. Стрибок у довжину з місця (см)

| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ж | 196 | 184 | 175 | 165 | 155 |
| ч | 245 | 225 | 210 | 195 | 185 |

Методична робота:**Написання комплексу легкоатлетичних вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.**

Критерії оцінки:

Написання комплексів згідно взірця за наступною схемою:

- титульні сторінка, де вказується: назва комплексу, інвентар, якщо він необхідний, місце проведення (наприклад – кімната, спортивний майданчик, стадіон), прізвище та ім'я виконавця, група, курс, факультет.

- зміст повинен містити наступну інформацію:

| № п/п | Вихідне положення | Зміст вправи | Дозування | Організаційно- методичні вказівки |
|----------|----------------------|--------------|-----------|---|
| | | | | |

враховується правильна послідовність вправ, дотримання спортивної термінології, дозування і розстановка акцентів у організаційно-методичних вказівках.

Модуль 2. Плавання.**(Підгрупа 1. Низький рівень підготовленості)****Змістовий модуль 1**

Тема 1. Ознайомлення з водним середовищем. Дихальні вправи. Підвідні вправи. Вміння триматись на воді. Загальна фізична підготовка.

Тема 2. Ковзання на грудях. Пірнання. Імітація рухів ногами. Робота ніг кролем на грудях.

Тема 3. Підвідні вправи. Ковзання на спині. Імітація рухів ногами. Робота ніг кролем на спині.

Тема 4. Робота ніг кролем на грудях та на спині з дошкою.

Тема 5. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Імітація роботи рук кролем на грудях та на спині на суші та в воді.

Тема 6. Узгодженість роботи рук і ніг кролем на грудях та на спині. Навчання диханню кролем на грудях на місці і в русі.

Тема 7. Комплекс вправ з аквааеробіки. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:**1. Плавання кролем на грудях без дихання з роботою ніг:**

5 – 12,5 м

4 – 10 м

3 – 7 м

2 – 5 м

1 – 3 м

2. Плавання кролем на спині з дошкою:

5 – 12,5 м

4 – 10 м

3 – 7 м

2 – 5 м

1 – 3 м

(Підгрупа 2. Середній рівень підготовленості)**Змістовий модуль 1**

Тема 1. Ознайомлення з водним середовищем. Дихальні вправи. Підвідні вправи. Вміння триматись на воді. Загальна фізична підготовка.

Тема 2. Ковзання на грудях та спині. Пірнання. Імітація рухів ногами. Робота ніг кролем на грудях та на спині.

Тема 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Імітація роботи рук кролем на грудях та на спині на суші та в воді. Вивчення гребка руками кролем на грудях. Підвідні вправи.

Тема 4. Узгодженість роботи рук і ніг в плаванні кролем на грудях. Роздільне плавання. Навчання правильному диханню в плаванні способом кроль на грудях. Пірнання. Рухливі ігри на воді.

Тема 5. Вправи на техніку способом кроль на грудях. Плавання в координації. Повторення ковзання на спині. Робота ніг на спині.

Тема 6. Навчання роботі рук кролем на спині. Імітація на суші. Вправи на техніку. Роздільне плавання. Узгодженість рухів.

Тема 7. Комплекс вправ з аквааеробіки. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

1. Техніка плавання кролем на грудях 25 м:

5 – відсутні помилки, або незначні помилки в диханні

4 – помилки в роботі рук, положенні голови, диханні

3 – помилки в узгодженості рухів руками і ногами

2 – неправильний пронос руки (кисть випереджає плече і лікоть), ноги зігнуті в колінах

1 – плавання з піднятою головою.

2. Техніка плавання кролем на спині 25 м:

5 – відсутні помилки

4 – помилки в роботі рук (неодночасність початку і завершення фази гребків)

3 – неправильний пронос руки, або руки зігнуті в ліктях

2 – ноги зігнуті в колінах

1 – низьке положення тазу

(Підгрупа 3. Високий рівень підготовленості)

Змістовий модуль 1

Тема 1. Ознайомлення з водним середовищем. Дихальні вправи. Підвідні вправи. Загальна фізична підготовка. Ковзання на грудях та спині.

Тема 2. Робота ніг кролем на грудях та на спині. Вивчення гребка руками кролем на грудях. Узгодженість роботи рук і ніг в плаванні кролем на грудях. Роздільне плавання.

Тема 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Навчання правильному диханню в плаванні способом кроль на грудях. Пірнання. Рухливі ігри на воді.

Тема 4. Повторення ковзання на спині. Робота ніг на спині. Навчання роботі рук кролем на спині. Імітація на суші. Вправи на техніку. Роздільне плавання. Узгодженість рухів.

Тема 5. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині. Вивчення техніки поворотів і стартів.

Тема 6. Ознайомлення з роботою ніг способом брас та дельфін. Вивчення гребка руками брасом та дельфіном. Старти.

Тема 7. Комплекс вправ з аквааеробіки. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

1. Техніка плавання кролем на грудях 50 м:

5 – відсутні помилки, або незначні помилки в диханні

4 – помилки в роботі рук, положенні голови, диханні

3 – помилки в узгодженості рухів руками і ногами

2 – неправильний пронос руки (кисть випереджає плече і лікоть), ноги зігнуті в колінах

1 – плавання з піднятою головою.

2. Техніка плавання кролем на спині 50 м:

- 5 – відсутні помилки
- 4 – помилки в роботі рук (неодночасність початку і завершення фази гребків)
- 3 – неправильний пронос руки, або руки зігнуті в ліктях
- 2 – ноги зігнуті в колінах
- 1 – низьке положення тазу

Фізична підготовленість:

1. Піднімання в сід з положення лежачи за хв. (разів)

| Дівчата | Хлопці |
|---------|--------|
| 5 – 47 | 5 – 53 |
| 4 – 42 | 4 – 47 |
| 3 – 37 | 3 – 42 |
| 2 – 33 | 2 – 37 |
| 1 – 28 | 1 – 28 |

2. Відновлення після навантаження. Проба «Руф'є».

Виміряти ЧСС у спокої після п'ятихвилинного відпочинку за 15 с до навантаження (P_1). Виконати 30 присідань за 45 с. Відразу після цього підрахувати пульс за перші 15 секунд (P_2) і останні 15 секунд (P_3) першої хвилини періоду відновлення. Розрахувати індекс Руф'є (IP) за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (\text{од.})$$

- 5 – 0 і менше – атлетична працездатність;
- 4 – 0,1–5 – відмінна;
- 3 – 5,1–10 – хороша;
- 2 – 10,1–15 – задовільна;
- 1 – > 15 – погана.

Методична робота:

Написання комплексу вправ для розвитку спеціальної гнучкості плавця.

Критерії оцінки (див. методична робота, модуль 1)

Модуль 3. Спортивні ігри.

Волейбол.

Змістовий модуль 1

Тема 1. Вивчення волейбольних стійок для переміщення та прийому і передачі м'яча «зверху», «знизу» двома руками. Ознайомлення з технікою виконання передач м'яча зверху та знизу. Імітація передач та прийому зверху-знизу. Загальна фізична підготовка.

Тема 2. Підвідні вправи. Кидок та ловля м'яча способом передачі зверху. Підкидання м'яча над собою та відбивання партнерові. Сприяння розвитку спритності.

Тема 3. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутого партнером. Сприяння розвитку стрибучості.

Тема 4. Передача та прийом м'яча зверху-знизу в колонах після переміщення. Передача м'яча на точність в коло діаметром 1 м на висоті 2 м. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Передача та прийом м'яча зверху-знизу після переміщення в шеренгах правим-лівим боком. Вивчення нижньої прямої подачі. Імітація подачі. Удари по м'ячу. Сприяння розвитку спритності.

Тема 6. Нижня пряма подача м'яча через сітку з відстані 5-6 м. Прийом м'яча знизу двома руками з подачі партнера. Прийом м'яча зверху двома руками з подачі партнера.

Тема 7. Пробна навчальна гра через сітку з елементами подачі, прийому, передачі.

Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

1. Передача м'яча двома руками зверху без зупинки в коло на стіні (діаметр кола 1 м, висота 2 м, з відстані 1,5 – 2 м)

10 разів – 5 балів (Дві спроби)

- 8 - « - - 4 бали
- 6 - « - - 3 бали
- 4 - « - - 2 бали
- 3 - « - - 1 бал

2. Прийом-передача м'яча знизу двома руками без зупинки в стінку за лінію нанесену горизонтально на висоті 1,5 м з відстані не ближче 2 м

8 разів – 5 балів (Дві спроби)

- 6 - « - - 4 бали
- 4 - « - - 3 бали
- 3 - « - - 2 бали
- 2 - « - - 1 бал

Фізична підготовленість:

1. Човниковий біг 4 x 9 м (с)

| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|------|------|------|------|------|
| ч | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,0 |
| ж | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 | 12,4 |

2. Стрибок вгору з розбігу (см)

| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|----|----|----|----|----|
| ч | 52 | 45 | 39 | 35 | 30 |
| ж | 44 | 40 | 36 | 30 | 26 |

Баскетбол.

Змістовий модуль 1

Тема 1. Вивчення техніки передач м'яча на місці та в русі. Розвиток спритності.

Тема 2. Вивчення техніки ведення м'яча (з низьким та високим відскоками м'яча). Естафети.

Тема 3. Вивчення техніки кидків у кошик з короткої та середньої дистанції. Удосконалення техніки передач.

Тема 4. Вивчення техніки штрафних кидків. Двостороння гра без ведення на половині майданчика.

Тема 5. Вивчення техніки подвійного кроку з місця, в русі. Удосконалення виконання штрафних кидків. Двостороння гра.

Тема 6. Удосконалення виконання кидка з подвійного кроку. Розвиток швидкісно-силових якостей. Естафети.

Тема 7. Ознайомлення з технікою фінтів. Навчальна гра.

Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

1. Техніка виконання ведення з низьким відскоком м'яча 15 м правою рукою, 15 м лівою рукою

| Критерії оцінювання техніки ведення | бали |
|--|------|
| Без помилок, висока швидкість виконання | 5 |
| Незначні відхилення у роботі рук, ніг, висоті відскоку м'яча | 4 |
| Помилки у роботі рук та ніг, високий відскок | 3 |
| Значні помилки та некоординованість у роботі рук та ніг, неправильне накладання долоні на м'яч | 2 |
| Неправильне накладання долоні на м'яч, втрата м'яча | 1 |

2. Техніка виконання штрафного кидка з штрафної лінії (ч), з 3 – 4 м (ж) (разів) (з 10 спроб)

- 5 – 6
- 4 – 5
- 3 – 3

2 – 2

1 – 1

Фізична підготовленість:

1. Човниковий біг 4 x 9 м (с)

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ч | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,0 |
| ж | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 | 12,4 |

2. Стрибок у довжину з місця (см)

| | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 196 | 184 | 175 | 165 | 155 |
| ч | 245 | 225 | 210 | 195 | 185 |

Міні-футбол

Змістовий модуль 1

Тема 1. Ознайомлення з технікою зупинки та прийому м'яча (підшвою, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи). Гра з м'чем «квадрат».

Тема 2. Ознайомлення з технікою передач та пасів (ліва, права, підйом, носок, внутрішньою, зовнішньою, стопою). Гра «квадрат».

Тема 3. Ознайомлення з технікою ударів по м'ячу (нерухомий м'яч, або що котиться, підйомом, носком, внутрішньою, зовнішньою). Навчальна гра.

Тема 4. Удосконалення техніки передач м'яча – коротких, середніх, дальніх. Навчальна гра.

Тема 5. Ознайомлення з веденням м'яча, обведенням, пари-трійки. Навчальна гра.

Тема 6. Ознайомлення з технікою ударів на точність (ногами, головою). Стандартні положення. Удосконалення ведення м'яча. Навчальна гра.

Тема 7. Розвиток швидкісних якостей та стрибучості. Удари по воротах на точність, ведення. Навчальна гра.

Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

1. Удари по воротах на точність (разів), (ворота 2 на 3 метра, пробивати будь-якою ногою, відстань до воріт - 9 м. М'яч зараховано, коли він перетинає лінію воріт в повітрі). Кожному надається 6 спроб.

5 – 5

4 – 4

3 – 3

2 – 2

1 – 1

2. Передача м'яча внутрішньою частиною стопи в «коридорі» довжиною 9 м, шириною 2 м (тест припиняється, якщо м'яч вийшов за межі «коридору», або гравець відбив його іншою частиною стопи) (разів)

5 – 10 (кожен гравець)

4 – 8

3 – 6

2 – 5

1 – 3

Фізична підготовленість:

1. Біг – 30 м (с)

| | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 5.8 | 6.0 | 6.2 | 6.4 | 6.6 |
| ч | 5.1 | 5.3 | 5.5 | 5.7 | 5.9 |

2. Стрибок у довжину з місця (см)

| | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ж | 196 | 184 | 175 | 165 | 155 |
| ч | 245 | 225 | 210 | 195 | 185 |

Бадмінтон

Змістовий модуль 1

Тема 1. Ознайомлення з різними способами тримання ракетки та ігровими стійками. Спеціально-підготовчі вправи з воланом жонглювання, кидання волана, підкидання з ракетки та ловля його знизу. Ознайомлення з технікою виконання подач. Сприяння розвитку сили ніг.

Тема 2. Навчання техніки виконання короткої подачі. Навчання ударів відкритим боком ракетки.

Тема 3. Імітація ударів. Сприяння розвитку сили рук та черевного пресу.

Тема 4. Навчання ударів відкритим боком ракетки на сітці. Навчання ударів закритим боком ракетки. Навчання високої подачі.

Тема 5. Імітація переміщення. Сприяння розвитку сили тулуба.

Тема 6. Повторення техніки виконання основних ударів. Навчання техніці переміщення на майданчику без ракетки та з ракеткою.

Тема 7. Вдосконалення техніки виконання подач. Сприяння розвитку сили рук.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість:

| № з/п | Види випробувань | Стать | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|-----------------------------|-------|----|----|----|----|---|
| 1 | Удари в парах впродовж 30 с | ч, ж | 30 | 24 | 16 | 10 | 6 |
| 2 | Подачі в зону (10 подач) | ч, ж | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 |

Фізична підготовленість:

| № з/п | Види випробувань | Стать | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------|---|-------|------|------|------|------|------|
| 1 | Човниковий біг 4x9 м, (с) | ч | 8.8 | 9.2 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| | | ж | 10.2 | 10.5 | 11.1 | 11.5 | 12.0 |
| 2 | Стрибки через скакалку за 1 хв, (разів) | ч, ж | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |

Методична робота:

Написання комплексу вправ для розвитку спритності.

Критерії оцінки (див. методична робота, модуль 1)

Модуль 4. Силова підготовка

Змістовий модуль 1

Тема 1. Ознайомлення із різновидами силових вправ для різних груп м'язів. Методика розвитку силових якостей. Режим роботи м'язів.

Тема 2. Вивчення техніки виконання вправ для розвитку сили за допомогою ваги власного тіла (різновиди підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи та в упорі сидячи, вправи для пресу, спини, присідання).

Тема 3. Методика розвитку сили та силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу. Вправи для стретчингу.

Тема 4. Методика розвитку сили та силової витривалості м'язів нижніх кінцівок. Вправи для стретчингу.

Тема 5. Методика розвитку сили та силової витривалості м'язів спини та живота. Вправи для стретчингу.

Тема 6. Методика розвитку сили та м'язової маси. Особливості раціонального харчування.

Тема 7. Ознайомлення з виконанням силових вправ на тренажерах.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Фізична підготовленість:

(2 тести є обов'язковими і йдуть в залік)

1. Виконання комплексу (упор присівши, упор лежачи, упор присівши, стрибок вгору) за 30 с (разів)

5 – 12

4 – 10

3 – 8

2 – 6

1 – 4

2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (разів)

| бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|----|----|----|----|----|
| ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| ж | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |

Аеробіка

Змістовий модуль 1

Тема 1. Ознайомлення з засобами оздоровчої аеробіки. Історія виникнення та розвиток аеробіки. Ознайомлення з базовими кроками (див. дод №1). Сприяння розвитку сили, гнучкості. Вправи на розтягування (стретчінг).

Тема 2. Характеристика фітнес-програм оздоровчого напрямлення. Розучування базових кроків 1-5 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 1–8 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку сили рук, бокових м'язів черева. Вправи на розтягування (стретчінг).

Тема 3. Оволодіння методикою вимірювання пульсу. Вивчення та вдосконалення базових кроків 1-5 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 9-16 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку сили м'язів ніг, спини. Вправи на розтягування (стретчінг).

Тема 4. Вплив занять аеробікою на організм людини. Заборонені елементи в аеробіці. Розучування базових кроків 5-10 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 17-24 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Силові вправи для м'язів шиї, вправи для м'язів рук і плечового поясу. Вправи на розтягування (стретчінг).

Тема 5. Професійно-прикладне значення аеробіки. Вивчення і вдосконалення базових кроків 5-10 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 26-32 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку сили м'язів спини. Стретчінг.

Тема 6. Вдосконалення базових кроків 1-10 (див. дод №1). Вдосконалення вправ 1–32 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку відчуття ритму та координації рухів.

Тема 7. Контроль технічної підготовленості.

Тема 8. Тестування фізичної підготовленості. Підведення підсумків.

Технічна підготовленість:

1. Техніка виконання 10 базових кроків аеробіки.

5 – Безпомилкове виконання.

4 – Незначні помилки. Порушення ритму під час виконання.

3 – Неправильна постановка стоп. Порушення амплітуди рухів.

2 – Помилки в узгодженості рухів рук і ніг.

1 – Неузгодженість роботи рук і ніг. Порушення постави.

2. Техніка виконання комплексу аеробіки.

5 – Безпомилкове виконання. Здатність виконувати всі рухи з максимальною точністю без помилок. Хореографія виконується з враженням легкості і нероздільності.

- 4 – Незначні помилки. Порушення ритму під час виконання.
 3 – Порушення ритму або зупинка під час виконання. Порушення амплітуди рухів. Зменшується інтенсивність виконання.
 2 – Помилки в узгодженості рухів рук і ніг. Тривалі паузи між зв'язками. Бракує зосередженості, відчувається брак сміливості.
 1 – Неузгодженість роботи рук і ніг. Порушення постави. Байдужість до виконання, недолік пристрасті й енергії.

Фізична підготовленість:

1. Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)

- 5 – 20
 4 – 17
 3 – 14
 2 – 10
 1 – 7

2. Силова підготовка. „Планка” (хв, с)

- 5 – 1.40
 4 – 1.20
 3 – 1.00
 2 – 0.40
 1 – 0.20

Методична робота:

Написання комплексу вправ для корекції відстаючих фізичних якостей.

Критерії оцінки (див. методична робота, модуль 1)

4. Структура навчальної дисципліни

| Назва і зміст модулів і тем | Кількість годин | | | | | |
|--|-----------------|--------------|---------------------|------|------|------|
| | Денна форма | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб. | інд. | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Модуль 1. Легка атлетика | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення із видами легкої атлетики. Місце легкої атлетики у сучасному спорті. | | | 2 | | | 1 |
| Тема 2. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка старту, стартового розбігу. Розвиток швидко – силових якостей. | | | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|---|----|--|----|--|--|---|
| Тема 3. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції. Розвиток швидкісних якостей. | | | 2 | | | |
| Тема 4. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка спеціальних бігових вправ. Підвищення рівня працездатності засобами інтервального бігу. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 5. Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка фази відштовхування та фази польоту. Розвиток вибухової сили. | | | 2 | | | |
| Тема 6. Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка спеціальних стрибкових вправ. Розвиток швидкісно-силових якостей. | | | 2 | | | |
| Тема 7. Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка фази приземлення. Підвищення рівня працездатності засобами бігових та стрибкових вправ. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 8. Контроль фізичної та ментальної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 23 | | 16 | | | 7 |

Модуль 2. Плавання

(Підгрупа 1. Низький рівень підготовленості)

Змістовий модуль 1

| | | | | | | |
|---|--|--|---------------------|--|--|---|
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з водним середовищем. Дихальні вправи. Підводні вправи. Вміння триматись на воді. Загальна фізична підготовка. | | | 2 | | | 1 |
| Тема 2. Ковзання на грудях. Пірнання. Імітація рухів ногами. Робота ніг кролем на грудях. | | | 2 | | | |
| Тема 3. Підводні вправи. Ковзання на спині. Імітація рухів ногами. Робота ніг кролем на спині. | | | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|--|----|--|----|--|--|---|
| Тема 4. Робота ніг кролем на грудях та на спині з дошкою. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Імітація роботи рук кролем на грудях та на спині на суші та в воді. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 6. Узгодженість роботи рук і ніг кролем на грудях та на спині. Навчання диханню кролем на грудях на місці і в русі. | | | 2 | | | |
| Тема 7. Комплекс вправ з аквааеробіки. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 23 | | 16 | | | 7 |

(Підгрупа 2. Середній рівень підготовленості)

Змістовий модуль 1

| | | | | | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|---|
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з водним середовищем. Дихальні вправи. Підводні вправи. Вміння триматись на воді. Загальна фізична підготовка. | | | 2 | | | 1 |
| Тема 2. Ковзання на грудях та спині. Пірнання. Імітація рухів ногами. Робота ніг кролем на грудях та на спині. | | | 2 | | | |
| Тема 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Імітація роботи рук кролем на грудях та на спині на суші та в воді. Вивчення гребка руками кролем на грудях. Підводні вправи. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Узгодженість роботи рук і ніг в плаванні кролем на грудях. Роздільне плавання. Навчання правильному диханню в плаванні способом кроль на грудях. Пірнання. Рухливі ігри на воді. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Вправи на техніку способом кроль на грудях. Плавання в координації. Повторення ковзання на спині. Робота ніг на спині. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 6. Навчання роботі рук кролем на спині. Імітація на суші. Вправи на | | | 2 | | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|---------------------------|--|--|---|
| техніку. Роздільне плавання. Узгодженість рухів. | | | | | | |
| Тема 7. Комплекс вправ з аквааеробіки. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| | 23 | | 16 | | | 7 |
| (Підгрупа 3. Високий рівень підготовленості) | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з водним середовищем. Дихальні вправи. Підводні вправи. Загальна фізична підготовка. Ковзання на грудях та спині. | | | 2 | | | 1 |
| Тема 2. Робота ніг кролем на грудях та на спині. Вивчення гребка руками кролем на грудях. Узгодженість роботи рук і ніг в плаванні кролем на грудях. Роздільне плавання. | | | 2 | | | |
| Тема 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Навчання правильному диханню в плаванні способом кроль на грудях. Пірнання. Рухливі ігри на воді. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Повторення ковзання на спині. Робота ніг на спині. Навчання роботі рук кролем на спині. Імітація на суші. Вправи на техніку. Роздільне плавання. Узгодженість рухів. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині. Вивчення техніки поворотів і стартів. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 6. Ознайомлення з роботою ніг способом брас та дельфін. Вивчення гребка руками брасом та дельфіном. Старти. | | | 2 | | | |
| Тема 7. Комплекс вправ з аквааеробіки. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та на спині. | | | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|--|----|--|---------------------|--|--|---|
| Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 23 | | 16 | | | 7 |
| Модуль 3. Спортивні ігри. | | | | | | |
| Волейбол | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Вивчення волейбольних стійок для переміщення та прийому і передачі м'яча «зверху», «знизу» двома руками. Ознайомлення з технікою виконання передач м'яча зверху та знизу. Імітація передач та прийому зверху-знизу. Загальна фізична підготовка. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 2. Підвідні вправи. Викидання та ловля м'яча способом передачі зверху. Підкидання м'яча над собою та відбивання партнерові. Сприяння розвитку спритності. | | | 2 | | | |
| Тема 3. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутого партнером. Сприяння розвитку стрибучості. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Передача та прийом м'яча зверху-знизу в колонках після переміщення. Передача м'яча на точність в коло діаметром 1 м на висоті 2 м. Загальна фізпідготовка. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Передача та прийом м'яча зверху-знизу після переміщення в шеренгах правим-лівим боком. Вивчення нижньої прямої подачі. Імітація подачі. Удари по м'ячу. Сприяння розвитку спритності. | | | 2 | | | |
| Тема 6. Нижня пряма подача м'яча через сітку з відстані 5-6 м. Прийом м'яча знизу двома руками з подачі партнера. Прийом м'яча зверху двома руками з подачі партнера. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 7. Пробна учбова гра через сітку з елементами подачі, прийому, передачі. | | | 2 | | | |
| Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 22 | | 16 | | | 6 |

| Баскетбол | | | | | | |
|--|----|--|---------------------------|--|--|---|
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Вивчення техніки передач м'яча на місці та в русі. Розвиток спритності. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 2. Вивчення техніки ведення м'яча (з низьким та високим відскоками м'яча). Естафети. | | | 2 | | | |
| Тема 3. Вивчення техніки кидків у кошик з короткої та середньої дистанції. Удосконалення техніки передач. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Вивчення техніки штрафних кидків. Двостороння гра без ведення на половині майданчика. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Вивчення техніки подвійного кроку з місця, в русі. Удосконалення виконання штрафних кидків. Двостороння гра. | | | 2 | | | |
| Тема 6. Удосконалення виконання кидка з подвійного кроку. Розвиток швидкісно-силових якостей. Естафети. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 7. Ознайомлення з технікою фінтів. Навчальна гра. | | | 2 | | | |
| Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 22 | | 16 | | | 6 |
| Міні-футбол | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з технікою зупинки та прийому м'яча (підшвою, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи). Гра з м'чем «квадрат». | | | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|--|----|--|----|--|--|---|
| Тема 2. Ознайомлення з технікою передач та пасів (ліва, права, підйом, носок, внутрішньою, зовнішньою, стопою). Гра «квадрат». | | | 2 | | | |
| Тема 3. Ознайомлення з технікою ударів по м'ячу (нерухомий м'яч, або що котиться, підйомом, носком, внутрішньою, зовнішньою). Навчальна гра. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Удосконалення техніки передач м'яча – коротких, середніх, дальніх. Навчальна гра. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Ознайомлення з веденням м'яча, обведенням, пари-трійки. Навчальна гра. | | | 2 | | | |
| Тема 6. Ознайомлення з технікою ударів на точність (ногами, головою). Стандартні положення. Удосконалення ведення м'яча. Навчальна гра. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 7. Розвиток швидкісних якостей та стрибучості. Удари по воротах на точність, ведення. Навчальна гра. | | | 2 | | | |
| Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 22 | | 16 | | | 6 |

Бадмінтон

Змістовий модуль 1

| | | | | | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|---|
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з різними способами тримання ракетки та ігровими стійками. Спеціально-підготовчі вправи з воланом жонгливання, кидання волана, підкидання з ракетки та ловля його знизу. Ознайомлення з технікою виконання подач. Сприяння розвитку сили ніг. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 2. Навчання техніки виконання короткої подачі. Навчання ударів відкритим боком ракетки. | | | 2 | | | |
| Тема 3. Імітація ударів. Сприяння розвитку сили рук та черевного пресу. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Навчання ударів відкритим боком ракетки на сітці. Навчання | | | 2 | | | |

| | | | | | | |
|--|----|--|----|--|--|---|
| ударів закритим боком ракетки. Навчання високої подачі. | | | | | | |
| Тема 5. Імітація переміщення. Сприяння розвитку сили тулуба. | | | 2 | | | |
| Тема 6. Повторення техніки виконання основних ударів. Навчання техніці переміщення на майданчику без ракетки та з ракеткою. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 7. Вдосконалення техніки виконання подач. Сприяння розвитку сили рук. | | | 2 | | | |
| Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 22 | | 16 | | | 6 |

Модуль 4. Силова підготовка.

Змістовий модуль 1

| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
|---|--|--|---------------------|--|--|---|
| Тема 1. Ознайомлення із різновидами силових вправ для різних груп м'язів. Методика розвитку силових якостей. Режими роботи м'язів. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 2. Вивчення техніки виконання вправ для розвитку сили за допомогою ваги власного тіла (різновиди підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи та в упорі сидячи, вправи для пресу, спини, присідання). | | | 2 | | | |
| Тема 3. Методика розвитку сили та силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу. Вправи для стретчингу. | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Методика розвитку сили та силової витривалості м'язів нижніх кінцівок. Вправи для стретчингу. | | | 2 | | | |
| Тема 5. Методика розвитку сили та силової витривалості м'язів спини та живота. Вправи для стретчингу. | | | 2 | | | |
| Тема 6. Методика розвитку сили та м'язової маси. Особливості раціонального харчування. | | | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|--|----|--|---------------------|--|--|---|
| Тема 7. Ознайомлення з виконанням силових вправ на тренажерах. | | | 2 | | | |
| Тема 8. Контроль фізичної підготовленості студентів. | | | 2 | | | |
| Усього годин | 22 | | 16 | | | 6 |
| Аеробіка | | | | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | |
| Теоретична підготовка | | | За розкладом занять | | | |
| Тема 1. Ознайомлення з засобами оздоровчої аеробіки. Історія виникнення та розвиток аеробіки. Ознайомлення з базовими кроками (див. дод №1). Сприяння розвитку сили, гнучкості. Вправи на розтягування (стретчінг). | | | 2 | | | 2 |
| Тема 2. Характеристика фітнес-програм оздоровчого направлення. Розучування базових кроків 1-5 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 1–8 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку сили рук, бокових м'язів черева. Вправи на розтягування (стретчінг). | | | 2 | | | |
| Тема 3. Оволодіння методикою вимірювання пульсу. Вивчення та вдосконалення базових кроків 1-5 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 9-16 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку сили м'язів ніг, спини. Вправи на розтягування (стретчінг). | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Вплив занять аеробікою на організм людини. Заборонені елементи в аеробіці. Розучування базових кроків 5-10 (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 17-24 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Силові вправи для м'язів шиї, вправи для м'язів рук і плечового поясу. Вправи на розтягування (стретчінг). | | | 2 | | | |
| Тема 5. Професійно-прикладне значення аеробіки. Вивчення і вдосконалення базових кроків 5-10 | | | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| (див. дод №1). Вивчення і вдосконалення вправ 26-32 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку сили м'язів спини. Стретчінг. | | | | | |
| Тема 6. Вдосконалення базових кроків 1-10 (див. дод №1). Вдосконалення вправ 1-32 комплексу аеробіки (див. дод № 2). Сприяння розвитку відчуття ритму та координації рухів. | | | 2 | | 2 |
| Тема 7. Контроль технічної підготовленості. | | | 2 | | |
| Тема 8. Контроль фізичної підготовленості студентів. | | | 2 | | |
| Усього годин | 22 | | 16 | | 6 |
| Усього годин за рік | 90 | | 64 | | 26 |

5. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------------------|---|-----------------|
| Модуль 1. Легка атлетика | | |
| 1. | Підбір вправ для розминки. | 2 |
| 2. | Ведення щоденника самоконтролю. | 2 |
| 3. | Вдосконалення та розвиток спеціальних фізичних якостей легкоатлета. | 2 |
| 4. | Правила змагань | 1 |
| Разом | | 7 |

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------------|--|-----------------|
| Модуль 2. Плавання | | |
| 1. | Підбір вправ для розминки. | 2 |
| 2. | Вдосконалення та розвиток спеціальних фізичних якостей плавця (спеціальної гнучкості, сили та реакції) | 2 |
| 3. | Правила змагань. | 2 |
| 4. | Засоби відновлення в плаванні. | 1 |
| Разом | | 7 |

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|
| Модуль 3. Спортивні ігри | | |
| 1. | Підбір вправ для розминки | 2 |
| 2. | Ведення щоденника самоконтролю | 2 |
| 3. | Правила змагань | 2 |
| Разом | | 6 |

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---------------------------------|--|-----------------|
| Модуль 4. Атлетичні види спорту | | |
| 1. | Підбір вправ для розминки. | 2 |
| 2. | Ведення щоденника самоконтролю. | 2 |
| 3. | Засоби відновлення в атлетичних видах спорту | 2 |
| Разом | | 6 |

6. Розподіл балів, що присвоюється студентам

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | Бали |
|---|----------|----------|----------|----------|------|
| Вид контролю | Модуль 1 | Модуль 2 | Модуль 3 | Модуль 4 | |
| Рухова активність на академічних заняттях | 8 | 8 | 8 | 8 | 32 |
| Фізична підготовленість | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Технічна підготовленість | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Методична робота | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| Теоретична підготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Разом | 25 | 25 | 25 | 25 | 100 |

Примітка: модуль зараховано за умови виконання рухової активності не менше 5 балів, складання усіх видів контролю. Умовою зарахування модуля є сума балів – 13.

Атестованим важається студент, який отримав за семестр не менше 26 балів (2 модулі по 13 балів).

Впродовж навчального року студентам надано право користуватись додатковою шкалою оцінки їхніх знань, вмінь та навичок.

Додаткова шкала оцінки знань, вмінь і навичок студентів

| № з'п | Види самостійної роботи (додаткова діяльність, що може сприяти підвищенню рейтинга, розрахованого за основною шкалою) | Бали |
|-------|--|--|
| 1 | Участь у фізкультурно-масових заходах, змаганнях та допомога в їхньому суддівстві | 0 – 3 (за один захід) |
| 2 | Активна участь у студентському науковому гуртку кафедри | 0 – 5 |
| 3 | Написання публікації на фізкультурно-оздоровчу тематику | 0 – 5 (залежно від самостійності виконання) |
| 4 | Виступ на науковій конференції | 0 – 5 |

Примітка:

1. За участь у фізкультурно-масових заходах – 3 бали за кожен;
2. За участь у змаганнях будь-якого рівня – 3 бали за один виступ (старт);
3. За призове місце – додаткові 2 бали;

4. За допомогу у суддівстві – 2 бали.

7. Рекомендована література

Базова:

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [Навчальний посібник] // Під ред. О.М. Худолія. - К.: ОВС, 2008. - 406 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура, 2008. - 544 с.
3. Подвижные игры : [учебник] // Под ред. Е. В.Кузьмичевой. - М.: Физическая культура, 2007. - 288 с.
4. Практика в системі фізкультурної освіти // Під ред. М.І. Воробйова, Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2006. - 192 с.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства // Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В.П. Савина и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 400 с.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта : [Учебное пособие для студентов ВУЗов] // Под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова. - М.: Академия, 2009. - 480 с.
7. Теория и методика физической культуры : [Учебник для ВУЗов] // Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с..
8. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях // Під ред. В.Г.Папуші. - Тернопіль: Підручники та Посібники, 2010. - 128 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи терії і методики фізичного виховання // Під ред. Т.Ю.Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - том 1.-392 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання.. Методика фізичного виховання різних груп населення // Під ред. Т.Ю.Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - том 2. -368 с.
11. Фізичне виховання : Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. – К., 2003.

Допоміжна:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 С.
2. Джо Рейдер. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт. 1991. – 112 С.
3. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : [учеб.-метод. пособ.] / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. – К. : Здоров'я, 1985. – 136 с.
5. Ивлев М.П. Аэробика: теория и методика проведения занятий / М.П. Ивлев, П.И. Котов, В.П. Левшенкова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 250 с.
6. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. – Винница, 2006. – 454 с.
7. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: „Здоров'я“, 1990. – 171 С.
8. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : [методичні рекомендації] ; уклад. Б.В. Семен. – Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 30 с.
9. Никитинский Б.Е. Плавание / Б.Е. Никитский. – М.: Просвещение, 1989. – 302с.
10. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.- К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
12. Полатайко Ю.О. Плавання / Ю.О. Полатайко. – Ів.-Франківськ: Плай, 2005. – 259 с.

13. Рыбаков Д.П. Основы спортивного бадминтона / Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
14. Романенко А. Книга тренера по футболу / А. Романенко, О. Джус, Н. Догадин. – К. : Здоров'я, 1988. – 253 с.
15. Хапко В.Є. Волейбол / В.Є. Хапко, В.І. Білоус. – К. : Радянська школа, 1988. – 110 с.
16. Харитоненков В.А. Методика обучения плаванию /В.А. Харитоненков. - К., 1979. – 161 с.
17. Шамардин А.М. Функциональная подготовка футболистов : [Учебное пособие] / А.М. Шамардин, И.М. Солопов, А.М. Исмаилов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 152 с.
18. Штихерт К.Т. Спортивное плавание / К.Т. Штихерт ; Пер. с нем. – М.: ФиС, 1973. – 152 с.

10. Інформаційні ресурси

1. Накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту;
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Міністерство освіти і науки України, комітет з фізичного виховання та спорту. – К., 2006.
3. Накази та розпорядження ректора Львівського національного університету імені Івана Франка

Додаток 1

Основні базові кроки:

1. March – традиційний кроковий рух, що виконується на місці. При постановці ноги на підлогу необхідно виконувати переكات на стопі з носка на п'яту, нога згинається у тазостегновому й колінному суглобах до кута 30-40°, верхня частина тіла втримується у вертикальному положенні.
2. Step-tauch – крок у сторону (вперед, назад), приставити іншу ногу;
3. Mambo – той же марш, тільки одна нога вперед (назад, у сторону) інша по центру;
4. V-step – марш, під час якого одна нога нарізно, друга нарізно, повернення першої ноги, другої – разом;
5. Cross-step – марш, під час якого ноги по черзі роблять рух за квадратом: 1-й крок – вперед, 2-й – схрестно, 3-й – назад, 4-й – назад;
6. Open step – крок у сторону, потім торкання іншою ногою підлоги без приставляння;
7. Knee Up – підйом коліна, нога, що піднімається вперед, згинається у колінному й тазостегновому суглобах як мінімум на 90°, носок відтягнутий, верхня половина тіла втримується вертикально із природною поставою;
8. Leg Curl - згинання гомілки назад. Рух виконується кроком у бік (ноги нарізно трохи ширше плечей) на 2 рахунки. 1 - передати вагу тіла на праву ногу, з невеликим присіданням, п'ята на підлозі, інша нога пряма в сторону на носок, 2-ліву ногу зігнути тому (відвести стегно в сторону - тому і зігнути гомілку у напрямку до сідничної м'язі), 3 - 4 рух повторити в інший бік.
9. Kick – мах, маховий рух, що виконується вперед прямою ногою при згинанні у тазостегновому суглобі, нога може підніматись на різну висоту, при цьому коліно пряме й носок відтягнутий, верхня половина тіла втримується вертикально із природною поставою;
10. Jumping Jack – стрибок «ноги нарізно – ноги разом», виконується із вихідного положення ноги разом, перехід у положення ноги нарізно й з наступним поверненням у вихідне положення. Коліна у момент приземлення напівзігнуті, злегка розведені й розташовані над носками, стрибок виконується на два рахунки: 1 – стрибок, ноги нарізно; 2 – стрибок, ноги разом. Верхня половина тіла втримується вертикально із природною поставою.

11. Lunge – випад, торкання підлоги однією ногою далеко у сторону або назад, потім повернення її у центр, при цьому русі ноги у тазостегнових суглобах розводяться нарізно (вперед-назад) й потім з'єднуються, стопи паралельні або злегка розгорнуті, коліно провідної ноги (нога спереду) зігнуте й перебуває над стопою, гомілка вертикальна, інша нога розігнута у колінному й гомілковостопному суглобах (повне торкання п'яти не обов'язково), під час руху, тіло злегка переміщується вперед;

12. Grape wine – схрестний крок у сторону;

13. Shasse - ковзання – марш зі зміною ритму;

14. Jog – біговий рух, який виконується на місці, зі згинанням ноги назад (підняття гомілки), коліно внизу або злегка спереду щодо тазостегнового суглобу, верхня частина тулубу втримується вертикально;

15. Skip – у цьому русі поєднується контрольоване згинання коліна із наступним згинанням стегна й одночасним розгинанням коліна, при цьому носок необхідно відтягнути, верхня половина тіла втримується вертикально із природною поставою.

Комплекс аеробіки

1-4 V-step

5-8 Leg Curl

1-4 Grape wine

5-8 Поворот вліво

1-4 Jumping Jack

5-6 Стрибок ноги нарізно

7-8 Основна стійка

1-4 Mambo

5-8 Поворот

**Програма навчальної дисципліни
для студентів спеціального медичного відділення**

Модуль I. Легка атлетика.

Тема 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики. Історія легкої атлетики.

Тема 2. Вивчення техніки бігу спортивної ходьби. Розвиток витривалості.

Тема 3. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка старту, стартового розбігу. Техніка спеціальних бігових вправ. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 4. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції. Розвиток швидкісних якостей.

Тема 5. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції. Техніка кросового бігу. Підвищення рівня працездатності засобами безперервного бігу.

Тема 6. Вивчення техніки бігу на витривалість. Підвищення рівня працездатності засобами інтервального бігу.

Тема 7. Вивчення техніки стрибка з місця. Техніки фази відштовхування, фази польоту і фази приземлення. Розвиток стрибучості.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовки студентів.

Контроль технічної підготовленості

| Критерії оцінювання техніки виконання легкоатлетичних вправ | Б а л и |
|--|----------------|
| Без помилок, хороша узгодженість та економічність рухів | 5 |
| Незначні відхилення у роботі рук та ніг | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, низька економічність рухів | 3 |
| Значні відхилення та некоординованість у роботі рук та ніг | 2 |
| Значні помилки виконання вправ, що призводять до неможливості їх | 1 |

| | |
|---|----------------|
| виконання та передчасні зупинки | |
| Критерії оцінювання техніки стрибка в довжину з місця | Б а л и |
| Без помилок, хороша узгодженість рухів всіх частин тіла, одночасне відштовхування двома ногами, амортизація при приземленні | 5 |
| Незначні відхилення координації рук та ніг, зміщення центру маси тіла | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, недостатнє перенесення маси тіла вперед | 3 |
| Значні відхилення у роботі рук та ніг, некоординованість з центром маси тіла | 2 |
| Значні відхилення при виконанні, що технічно не дозволяє виконати вправу | 1 |

Фізична підготовленість

1. Біг 60 м

| Бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|------|------|------|------|------|
| жін. | 11,0 | 11,4 | 11,8 | 12,2 | 12,8 |
| чол. | 10,0 | 10,6 | 10,9 | 11,2 | 11,8 |

Стрибок у довжину з місця (см)

| Бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| жін. | 180 | 170 | 160 | 155 | 150 |
| чол. | 210 | 200 | 180 | 175 | 170 |

Методична робота

Написання комплексу легкоатлетичних вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок

Модуль 2. Лікувальна фізична культура

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Ознайомлення з видами ЛФК. ЛФК при різних захворюваннях організму.

Тема 2. Методика самоконтролю на заняттях з фізичного виховання.

Вимірювання ЧСС.

Тема 3. Виконання комплексу лікувальної фізичної культури для укріплення м'язів спини.

Тема 4. Виконання комплексу лікувальної фізичної культури для укріплення м'язів черевного пресу.

Тема 5. Виконання комплексу фізичної культури для укріплення м'язів ніг.

Тема 6. Виконання комплексу фізичних вправ лікувальної фізичної культури для розвитку гнучкості і рухливості суглобів.

Тема 7. Виконання комплексу фізичної культури на розвиток силових якостей.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовки студентів.

Контроль технічної підготовленості

| Критерії оцінювання техніки виконання комплексу вправ | Б а л и |
|---|---------|
| Виконання без помилок, хороша узгодженість рухів. | 5 |
| Незначне відхилення у роботі рук та ніг | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, неправильне дихання при виконанні вправ | 3 |
| Значні відхилення та некоординованість у роботі | 2 |
| Значні помилки виконання вправ, непослідовність виконання | 1 |

Контроль фізичної підготовленості

Гнучкість

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|----------------------------|-------|-----------------|----|----|----|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Нахили тулуба вперед (см.) | жін. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| | чол. | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |

Силові можливості м'язів черевного пресу

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|---|-------|-----------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Піднімання ніг до кута 90°, опускання з положення лежачи на спині, руки в сторони (разів) | жін. | 40 | 35 | 25 | 20 | 15 |
| | чол. | 45 | 40 | 35 | 30 | 20 |
| або | | | | | | |
| Згинання і розгинання ніг у колінах з | жін. | 50 | 45 | 40 | 35 | 20 |

| | | | | | | |
|---|------|----|----|----|----|----|
| підтягуванням п'яток до сідниць з положення лежачи на спині, руки в сторони (разів) | чол. | 60 | 50 | 45 | 40 | 35 |
|---|------|----|----|----|----|----|

Методична робота

Написання комплексу вправ лікувальної фізичної культури для свого захворювання

Модуль 3. Дихальна гімнастика.

Тема 1. Ознайомлення з поняттям дихальна гімнастика. Різновиди дихальної гімнастики.

Тема 2. Виконання комплексу вправ дихальної гімнастики. Оволодіння технікою правильного дихання.

Тема 3. Ознайомлення з дихальною гімнастикою Стрельнікової. Виконання комплексу дихальних вправ.

Тема 4. Ознайомлення з дихальною гімнастикою Бутейка. Виконання комплексу дихальних вправ.

Тема 5. Виконання комплексу корегуючи вправ з поєднанням правильного дихання.

Тема 6. Ознайомлення з методикою дихальних вправ йоги. Виконання комплексу вправ.

Тема 7. Виконання комплексу вправ лікувальної фізичної культури. Дихальні вправи. Розвиток загальної витривалості.

Тема 8. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.

Контроль технічної підготовленості виконання комплексу дихальних вправ

| Критерії оцінювання техніки виконання комплексу дихальних вправ | Б а л и |
|---|---------|
| Виконання без помилок, хороша узгодженість рухів. | 5 |
| Незначне відхилення у роботі рук та ніг | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг, неправильне дихання при виконанні вправ | 3 |
| Значні відхилення та некоординованість у роботі | 2 |
| Значні помилки виконання вправ, непослідовність виконання | 1 |

Контроль фізичної підготовленості

Рівновага

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали |
|------------------|-------|-----------------|
|------------------|-------|-----------------|

| | | | | | | |
|-------------------------|------|----|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| За методом Ромберга (с) | жін. | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | чол. | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

Методика виконання: в положенні стоячи, руки на пояс, нога зігнута в коліні відведена в сторону, стопа спирається на внутрішню частину коліна, очі заплющені. Студент повинен тримати рівновагу якнайдовше. Час фіксують зупинкою секундоміру.

Проба Штанге (довільна затримка дихання на вдиху). Методика виконання після 5-ти хвилинного відпочинку в положенні сидячи зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи, далі зробити глибокий вдих 80-90 % від максимального, затримати дихання. При цьому рот має бути закритий, а ніс затиснутий пальцями. Замірюється час від моменту затримки дихання до його припинення.

Оцінка проби Штанге (с)

| Стать | Оцінка | | | | |
|-------|-----------|-------|-------|-------|------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| жін. | 50 і вище | 40-49 | 30-39 | 30-25 | 25 і нижче |
| чол. | 60 і вище | 50-59 | 35-49 | 35-30 | 30 і нижче |

Методична робота.

Написання комплексу дихальних вправ.

Модуль 4. Рухливі ігри.

Тема 1. Ознайомлення з видами спортивних ігор. Вивчення волейбольних стійок, прийому та передачі м'яча «зверху», «знизу» двома руками.

Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання передач м'яча зверху та знизу. Імітація передач та прийому зверху-знизу.

Тема 3. Підвідні вправи. Кидок та ловіння м'яча способом передачі м'яча над собою та відбивання партнеру. Сприяння розвитку спритності.

Тема 4. Передача м'яча над собою та відбивання партнеру без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутого партнером. Сприяння розвитку стрибучості.

Тема 5. Передача та прийом м'яча зверху-знизу в колонках після переміщення. Передача м'яча на точність. Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Передача та прийом м'яча зверху-знизу після переміщення в шеренгах правим-лівим боком. Вивчення нижньої прямої подачі. Імітація подачі. Удари по м'ячу. Сприяння розвитку швидкості.

Тема 7. Пробна учбова гра через сітку з елементами подачі, прийому, передачі.

Тема 8. Контроль технічної та фізичної підготовленості студентів.

Технічна підготовленість

| Критерії оцінювання техніки виконання передачі м'яча зверху двома руками | Б а л и |
|---|----------------|
| Виконання без помилок, хороша узгодженість рухів. | 5 |
| Незначні помилки виконання | 4 |
| Відхилення у роботі рук та ніг. | 3 |
| Значні відхилення та некоординованість у роботі | 2 |
| Значні помилки виконання | 1 |

Фізична підготовленість

Витривалість

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|---------------------------|--------------|------------------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест Купера (за 12 хв.) м | жін. | 1800 | 1700 | 1600 | 1500 | 1200 |
| | чол. | 2000 | 1800 | 1700 | 1600 | 1400 |

Силові можливості м'язів нижніх кінцівок

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|--|--------------|------------------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Присідання з основної стійки, кут 90° між гомілкою та стегном, руки уперед (разів) | жін. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | чол. | 60 | 50 | 40 | 35 | 30 |

Методична робота: написання комплексу фізичних вправ для сприяння розвитку спритності.