

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

**Робоча програма
навчальної дисципліни
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"
для студентів усіх напрямів підготовки
денної форми навчання**

Харків. Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту.
Протокол № 6 від 21.01.2014 р.

Укладачі: Маракушин А. І.
Піддубний О. Г.
Цимбалюк Ж. О.
Собко І. М.
Чередниченко А. В.

P58 Робоча програма навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / укл. А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. – Х. : Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 100 с. (Укр. мов.)

Подано тематичний план навчальної дисципліни та її зміст за модулями й темами. Вміщено плани лекцій, практичних та семінарських занять, матеріали для закріплення знань (самостійну роботу, контрольні запитання), методичні рекомендації щодо оцінювання знань студентів, соціально-особистісні компетентності, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни.

Рекомендовано для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання.

Вступ

Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізичну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до самовдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", Концепції фізичного виховання в системі освіти України, державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній доктрині розвитку освіти, Положенні про державний вищий навчальний заклад, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах та Стратегічному плані розвитку Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця на 2013 – 2020 роки.

Головна мета програми – визначити відповідний мінімальний рівень обов'язкової неспеціальної фізичної освіти для студентів, що навчаються у ХНЕУ ім. С. Кузнеця і отримують освітньо-кваліфікаційний рівень – "бакалавр".

Навчальна дисципліна "Фізичне виховання" є нормативною дисципліною та вивчається як позакредитна в обсязі 4 годин аудиторного навантаження на тиждень на першому та другому курсах. Для студентів старших курсів передбачається проведення занять у формі секцій.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузі знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання			
Кількість кредитів – 8	Галузі знань: 0305 "Економіка та підприємництво"; 0306 "Менеджмент та адміністрування"; 0501 "Інформатика та обчислювана техніка"; 0515 "Видавничо-поліграфічна справа"; 1401 "Сфера обслуговування"	Нормативна			
Кількість модулів – 4		Рік підготовки			
Кількість змістових модулів – 8		1-й		2-й	
		Семестр			
Загальна кількість годин – 264		1-й	2-й	3-й	4-й
		Лекції			
		2 год	2 год	2 год	2 год
	Практичні, семінарські заняття				
	усі напрями підготовки	64 год	68 год	64 год	68 год
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік (МК) по закінченні кожного семестру			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання даної навчальної дисципліни є набуття знань і вмінь стосовно розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родині.

Для досягнення мети поставлені такі основні *завдання*:

засвоєння системи знань, що пов'язана з теоретичними, методичними та організаційними основами фізичної культури;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

оволодіння руховими вміннями і навичками, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості,

що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

включення студентів у реальну фізкультурно-спортивну практику за творчим освоєнням цінностей фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості.

Об'єктом навчальної дисципліни є система фізичного виховання різних груп населення.

Предметом навчальної дисципліни є закономірності фізичного і духовного вдосконалення, соціальна інтеграція людини, основи організації та керівництва процесу фізичного виховання і масового спорту в життєдіяльності майбутніх фахівців.

"Фізичне виховання" як навчальна дисципліна:

а) базується на вивченні студентами біології та основ екології, основ безпеки життєдіяльності (валеологія);

б) забезпечується на вивченні студентами фізичної культури, допризовної підготовки юнаків у період навчання у загальноосвітніх закладах;

в) закладає основи здорового способу життя та профілактики порушення функцій організму людини у процесі життєдіяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

основоположні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень;

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

індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ;

характеристику та аналіз основних видів спорту і сучасні системи фізичних вправ;

вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості;

основні методи розвитку психофізичних якостей;

види реакції організму на фізичні навантаження;

рівень фізичного стану з використанням стандартних функціональних проб;

способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям;

основні положення теорії поетапного формування розумових та рухових дій;

основи технічної, тактичної та інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності;

додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляцію працездатності та ін.);

роль та місце спорту в житті людини і суспільстві. Олімпійський рух в Україні;

основи системи спортивної підготовки в обраному виді рухової активності;

основи рухової і психологічної підготовки в обраному виді рухової активності;

основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді рухової активності;

структуру багаторічної підготовки в обраному виді рухової активності;

значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста;

основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної рухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності;

нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології;

методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання;

особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я;

особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я;

вміти:

володіти базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності;

здійснювати обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей;

здійснювати обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей;

володіти методами навчання окремої вправи, прийому;

володіти змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності;

володіти основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності;

використовувати обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці;

здійснювати орієнтовану діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я;

виконувати стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості.

На підставі мети та завдань дисципліни сформульовані конкретні цілі до кожного змістового модуля у вигляді певних вмінь (дій), цільових завдань (складових компетентності), що забезпечують досягнення кінцевої мети вивчення дисципліни. Конкретні цілі передують змісту відповідного змістового модуля.

У процесі викладання навчальної дисципліни основна увага приділяється оволодінню студентами соціально-особистісними компетентностями, що наведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-особистісні компетентності, які отримують студенти після вивчення навчальної дисципліни

Код компетентності	Назва компетентності	Складові компетентності
КСО.02	Розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родині.	Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності
		Здійснює обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей
		Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей
		Володіє методами навчання окремої вправи, прийому
		Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності
		Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності
		Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці
		Здійснює орієнтовану діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я
	Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості	

Структуру складових соціально-особистісних компетентностей та їх формування відповідно до Національної рамки кваліфікацій України наведено в додатку А.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

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

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

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

Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.

Тема 2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю

Ознайомлення студентів із фауною рідного краю.

Безпечні засоби розведення багаття.

Розподіл індивідуального та колективного туристичного спорядження.

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

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

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

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

Визначення рівня фізичного стану (ІФС). Анкетування.

Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності

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

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

Проведення окремої вправи на місці різними способами.

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

Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

Правила безпеки при заняттях фізичними вправами.

Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1

Змістовий модуль 2

Засоби розвитку основних психофізичних якостей

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

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

Комплекс динамічних активних вправ біля гімнастичної стінки.

Метод розвитку гнучкості у процесі використання силових вправ.

Вправи для контролю рівня розвитку гнучкості.

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

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

Техніки бігу на короткі дистанції. Визначення рівня швидкості.

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

Використання рухливих та спортивних ігор для розвитку швидкості.

Вправи для контролю рівня швидкості.

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

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

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

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

Вправи з використанням ваги партнера та її протидією.

Вправи на тренажерах. Ізометричні (статичні) вправи.

Вправи для контролю рівня розвитку сили.

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

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

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

Визначення рівня витривалості.

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

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

Контроль рівня розвитку витривалості.

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

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

Визначення рівня спритності.

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

Контроль рівня розвитку спритності.

Тема 11. Контроль засвоєння змістового модуля 2

Тема 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1

Змістовий модуль 3

Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності

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

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

Способи контролю реакції організму на фізичні навантаження.

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

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

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

Контрольні вправи для перевірки розвитку сили.

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

Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості.

Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.

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

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

Контрольні вправи для перевірки розвитку гнучкості.

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

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

Контрольні вправи для перевірки розвитку витривалості.

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

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

Контрольні вправи для перевірки розвитку спритності.

Тема 19. Варіанти психічної саморегуляції

Методика управління своєю мімікою.

Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.

Тема 20. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора

Вправи на місці, у русі, стройові вправи, вправи під час бігу. Вправи удвох, у поєднанні зі стрибками та на обмеженій опорі.

Тема 21. Вправи для очей

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

Тема 22. Контроль засвоєння змістового модуля 3

Змістовий модуль 4

Способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям

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

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

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

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

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

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

Тема 26. Контроль засвоєння змістового модуля 4

Тема 27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2

Змістовий модуль 5

Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 32. Контроль засвоєння змістового модуля 5

Змістовий модуль 6

Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності

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

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

Основні та додаткові заняття в обраному виді рухової активності.
Заняття вибіркової та комплексної спрямованості.

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

Навчальні, навчально-тренувальні, модельні заняття.
Відновні та контрольні заняття.

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

Типи мікроциклів.

Основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.

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

Структура втягнутого мікроциклу.

Структура ударного мікроциклу.

Структура відновного мікроциклу.

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

Структура втягнутого та базового мезоциклів.

Структура контрольо-підготовчого мезоцикла.

Структура передзмагального та змагального мезоциклів.

Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6

Тема 40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3

Змістовий модуль 7

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

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

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

Тема 42. Розвиток швидкості реакції

Вправи на просту реакцію.

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

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

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

Вправи для тренування реакції на рухомий об'єкт.

Вправи на реакцію стеження.

Тема 43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль

Вправи з розділу "Легка атлетика".

Вправи з розділу "Гімнастика".

Вправи з розділу "Спортивні ігри".

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

Вправи на гімнастичній стінці.

Вправи на рівновагу.

Вправи на гімнастичній лавці, колоді.

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

Розвиток статичної витривалості засобами гімнастики. Розвиток силової статичної витривалості.

Розвиток статичної витривалості опорно-рухового апарату.

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

Вправи на шабліні, акробатичні вправи.

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

Вправи на рівновагу.

Лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах.

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

Вправи на шабліні, акробатичні вправи.

Тема 47. Удосконалення уміння розслабляти м'язи

Погоджування дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів.

Тема 48. Розвиток дихального апарату

Комплекс спеціальних дихальних вправ.

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

Тема 49. Контроль засвоєння змістового модуля 7

Змістовий модуль 8

Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я

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

Проведення занять на відкритому повітрі в холодну пору року в легкому одязі. Біг 1 000 м (3 000 м) або ходьба на 5 000 м.

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

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

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

Тема 51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту

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

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

Проведення занять на відкритому повітрі при високій температурі.

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

Тема 53. Контроль засвоєння змістового модуля 8

Тема 54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4

4. Структура навчальної дисципліни

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

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

Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	Усього	у тому числі		
Лекційні		Практичні семінарські	Проведення підсумкового контролю	
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах				
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів	4	2	2	–
<i>Тема 2.</i> Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю	6	–	6	–
<i>Тема 3.</i> Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності	2	–	2	–
<i>Тема 4.</i> Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності	16	–	16	–
<i>Тема 5.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 1	2	–	–	2
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	30	2	26	2
Змістовий модуль 2. Засоби розвитку основних психофізичних якостей				
<i>Тема 6.</i> Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 7.</i> Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 8.</i> Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 9.</i> Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 10.</i> Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 11.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 2	2	–	–	2
<i>Тема 12.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	2	–	–	2
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	34	–	30	4

1	2	3	4	5
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності				
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	4	2	2	–
<i>Тема 14.</i> Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	8	–	8	–
<i>Тема 15.</i> Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	8	–	8	–
<i>Тема 16.</i> Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	8	–	8	–
<i>Тема 17.</i> Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	8	–	8	–
<i>Тема 18.</i> Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	8	–	8	–
<i>Тема 19.</i> Варіанти психічної саморегуляції	2	–	2	–
<i>Тема 20.</i> Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора	2	–	2	–
<i>Тема 21.</i> Вправи для очей	2	–	2	–
<i>Тема 22.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 3	2	–	–	2
Разом за змістовим модулем 3	52	2	48	2
Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій				
<i>Тема 23.</i> Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи	4	–	4	–
<i>Тема 24.</i> Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи	4	–	4	–
<i>Тема 25.</i> Навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ	4	–	4	–
<i>Тема 26.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 4	2	–	–	2
<i>Тема 27.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2	2	–	–	2
Разом за змістовим модулем 4	16	–	14	2
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності				
<i>Тема 28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності	4	2	2	–
<i>Тема 29.</i> Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 30.</i> Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6	–	6	–

Продовження табл. 4.1.

1	2	3	4	5
<i>Тема 31.</i> Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 32.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 5	2	–	–	2
Разом за змістовим модулем 5	24	2	20	2
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності				
<i>Тема 33.</i> Загальна структура занять в обраному виді рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 34.</i> Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 35.</i> Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 36.</i> Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 37.</i> Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 38.</i> Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	–	6	–
<i>Тема 39.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 6	2	–	–	2
<i>Тема 40.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3	2	–	–	2
Разом за змістовим модулем 6	40	–	36	4
Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності				
<i>Тема 41.</i> Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності	4	2	2	–
<i>Тема 42.</i> Розвиток швидкості реакції	10	–	10	–
<i>Тема 43.</i> Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль	6	–	6	–
<i>Тема 44.</i> Формування правильної постави і вдосконалення пози, стоячи у вертикальному положенні	6	–	6	–
<i>Тема 45.</i> Розвиток статичної витривалості	4	–	4	–
<i>Тема 46.</i> Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори	4	–	4	–
<i>Тема 47.</i> Удосконалення уміння розслабляти м'язи	2	–	2	–
<i>Тема 48.</i> Розвиток дихального апарату	2	–	2	–
<i>Тема 49.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 7	2	–	–	2
Разом за змістовим модулем 7	40	2	36	2

1	2	3	4	5
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я				
<i>Тема 50.</i> Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури	6	–	6	-
<i>Тема 51.</i> Організація і проведення змагань з окремих видів спорту	12	–	12	–
<i>Тема 52.</i> Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури	6	–	6	–
<i>Тема 53.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 8	2	–	–	2
<i>Тема 54.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4	2	–	–	2
Разом за змістовим модулем 8	28	–	24	4
Разом за дисципліну	264	8	232	24

5. Теми та плани семінарських занять

Семінарське заняття – форма навчального заняття, за якої викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань.

На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами доповіді та презентації з окреслених питань (табл. 5.1), їх виступи, активність у дискусії, вміння формулювати і відстоювати свою позицію тощо. Підсумкові бали за кожне семінарське заняття виставляються у відповідний журнал. Отримані студентом бали за окремі семінарські заняття враховуються в процесі накопичення підсумкових балів з даної навчальної дисципліни.

Таблиця 5.1

Плани семінарських занять

Назва теми	Програмні питання	Кількість годин	Література
1	2	3	4
Змістовий модуль 1.			
Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах			
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна	Тема семінарського заняття "Корекція фізичного розвитку статури, рухової і функціональної підготовленості засобами рухової культури і спорту"	2	Основна: [13–16]. Додаткова: [23–26; 29; 32; 33]

Продовження табл. 5.1

1	2	3	4
підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів	<p align="center"><i>Навчальні питання</i></p> <p>1.1. Комплекси фізичних вправ для розвитку і вдосконалення професійних якостей. 1.2. Вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості.</p> <p align="center"><i>Доповідь. Повідомлення</i></p> <p>2.1. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. 2.2. Спеціальні залікові вимоги і нормативи по роках (семестрах) навчання студентів</p>		
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності			
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	<p>Тема семінарського заняття "Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності"</p> <p align="center"><i>Навчальні питання</i></p> <p>1.1. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. 1.2. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей.</p> <p align="center"><i>Доповіді. Повідомлення</i></p> <p>2.1. Спорт у системі формування особистості. 2.2. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами рухової культури і спорту</p>	2	<p>Основна: [6; 12; 14; 18; 20; 21]. Додаткова: [26; 29; 30; 31]</p>
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності			
<i>Тема №28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності	<p>Тема семінарського заняття "Правила, що регламентують обраний вид рухової активності"</p> <p align="center"><i>Навчальні питання</i></p> <p>1.1. Основні правила поведінки під час проведення тренувально-оздоровчих заходів. 1.2. Правила поведінки під час участі в масових заходах.</p> <p align="center"><i>Доповіді. Повідомлення</i></p> <p>2.1. Теоретично-методичні засади тактики в обраному виді рухової активності. Інформація, що необхідна для практичної реалізації тактичної підготовленості. 2.2. Тактичне мислення в обраному виді рухової активності</p>	2	<p>Основна: [2–7; 9; 11]. Додаткова: [22; 23; 25; 30; 31; 32]</p>

1	2	3	4
Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності			
Тема №41. Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності.	Тема семінарського заняття "Психофізіологічні характеристики майбутньої праці" <i>Навчальні питання</i> 1.1. Засоби фізичної культури в регулюванні психоемоційного і функціонального стану студентів. 1.2. Організація і форми ППФП, система контролю ППФП студентів у ВНЗ. <i>Доповіді. Повідомлення</i> 2.1. Фізичне самовиховання і самовдосконалення умова здорового способу життя	2	Основна: [1; 6]

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.

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
	Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1	2	Завдання 4. 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	Завдання 5. 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	Завдання 6. Контроль вправи зі скалкою (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)

1	2	3	4
	Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	6	Завдання 7. 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)
	Тема 9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	6	Завдання 8. 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)
	Тема 10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	6	Завдання 9. 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)";

Продовження табл. 6.1

1	2	3	4
			<p>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)";</p> <p>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";</p> <p>теж саме виконати лівою рукою під ліве коліно (с)"(одна з наведених вправ)</p>
	Тема 11. Контроль засвоєння змістового модуля 2	2	Завдання 10. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності.
	Тема 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	2	Завдання 11. Визначення рухової працездатності з використанням легкоатлетичного бігу – PWC170 (V) та рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності	Тема 14. Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	8	Завдання 12. Індивідуальна план-програма розвитку сили на тиждень
	Тема 15. Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	8	Завдання 13. Індивідуальна план-програма розвитку швидкості на тиждень

1	2	3	4
	<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)
	<i>Тема 21.</i> 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 акомодатції (одна з наведених вправ)

1	2	3	4
	<i>Тема 22.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 3	2	<i>Завдання 20.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності
Змістовий модуль 4 . Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій	<i>Тема 23.</i> Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи	4	<i>Завдання 21.</i> Методична практика. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи
	<i>Тема 24.</i> Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи	4	<i>Завдання 22.</i> Методична практика. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи
	<i>Тема 25.</i> Навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ	4	<i>Завдання 23.</i> Методична практика. Навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ
	<i>Тема 26.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 4		<i>Завдання 24.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності
	<i>Тема 27.</i> 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
	Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності.	<i>Тема 29.</i> Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності	6
<i>Тема 30.</i> Навчання груповим тактичним прийомам 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
<i>Тема 31.</i> Навчання командним тактичним прийомам 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
<i>Тема 32.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 5		2	<i>Завдання 29.</i> Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності

1	2	3	4
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.	Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності	6	Завдання 30. Методична практика. Проведення підготовчої та заключної частини заняття з обраного виду рухової активності
	Тема 34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності	6	Завдання 31. Методична практика. Проведення основної частини навчального заняття з обраного виду рухової активності
	Тема 35. Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	Завдання 32. Методична практика. Проведення тренувального заняття з обраного виду рухової активності
	Тема 36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	Завдання 33. Приблизний план-графік тижневого мікроциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності
	Тема 37. Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності	6	Завдання 34. Приблизна програма занять вибіркової та комплексної спрямованості
	Тема 38. Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6	Завдання 35. Приблизний план-графік мезоциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності
	Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6	2	Завдання 36. Стандартні тестові вправи з обраного виду рухової активності
	Тема 40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3	2	Завдання 37. Визначення рівня фізичного стану, особистої відповідальності за стан здоров'я

1	2	3	4
<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності.</p>	<p><i>Тема 42. Розвиток швидкості реакції</i></p>	<p>10</p>	<p><i>Завдання 38.</i> Час виконання команд "ліворуч", "праворуч", "навколо" (с). Комп'ютерне тестування</p>
	<p><i>Тема 43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль</i></p>	<p>6</p>	<p><i>Завдання 39.</i> Контроль вправи "Потрапляння м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень)"; вправи "Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)"; вправи "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)"</p>
	<p><i>Тема 44. Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі</i></p>	<p>6</p>	<p><i>Завдання 40.</i> Контроль вправи "Сенсибілізована проба Ромберга (ступні ніг на одній лінії в положенні п'ята до носка, руки витягнуті вперед, очі закриті)"</p>
	<p><i>Тема 45. Розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах</i></p>	<p>4</p>	<p><i>Завдання 41.</i> Контроль вправи "Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)"; вправи "Вис на зігнутих руках (с)"; вправи "Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)"; вправи "Стійка на лопатках, руки на підлозі під спиною"; вправи "Стрибки з положення сидячи і в присіді стрибки вперед, убік, назад"; вправи "В.П.: обличчям один до одного – взятися за руки, пальці в "замок";</p>

1	2	3	4
			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>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 "Тонізує 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
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.	<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> Організація і проведення 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.</i> Методична практика. Визначення рівня фізичного стану

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

6.1. Приклади типових практичних завдань за темами

Змістовий модуль 1

Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

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

Завдання 2. Перевірка знання техніки безпеки при проведенні занять.

Внаслідок необережного поводження зі спортивними приладами, при проведенні навчально-тренувальних занять можливі травми, пошкодження. В усіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін після травматичного періоду реабілітації.

Удари, розтяги. Унаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця на місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3 – 4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15 – 20 хв.).

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякаться. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10 – 15 хв.

При ударі головою треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не дозволяється з такою травмою самостійно іти в лікарню.

Переломи, вивихи. Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток. Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної

шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця ушкодження. У разі перелому кісток гомілки накладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3 – 4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискають до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Поранення. Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо, намазати пальці йодною настоянкою. Торкатися рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється поливати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидшому згортанню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають шматки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навколо, але в жодному разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені перев'язують і звертаються до медпункту.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини потрібно притиснути рану до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають жгут на 5 – 10 см вище від рани, під жгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Жгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

Визначення рівня фізичного стану.

Індекс фізичного стану (ІФС) за Пироговою Е. А.

У практиці оздоровчої фізичної культури важливе значення має розробка таких методів дослідження, які дозволили б за результатами, отриманими в стані спокою, прогнозувати реакції організму при динамічній роботі. Фізіологічним обґрунтуванням цих методів є тісна спряженість величини частоти серцевих скорочень у спокої з рівнем фізичної працездатності.

На основі показників, отриманих у спокої, розроблена формула для прогнозування рівня фізичного стану:

$$ІФС = W_{\text{макс}} / (350 - 2,6 \times В + 0,21 \times Р),$$

де $W_{\text{макс}} = 700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТ_{\text{ср}} - 2,7 \times В + 0,28 \times М$;

$W_{\text{макс}}$ – максимальна потужність (Вт);

ЧСС – частота серцевих скорочень (за 1 хв);

$АТ_{\text{ср}}$ – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$$АТ_{\text{ср}} = (АТ_{\text{с}} - АТ_{\text{д}}) / 3 + АТ_{\text{д}},$$

$В$ – вік у роках;

$М$ – маса тіла (кг);

$Р$ – зріст (см).

Результат оцінюється за шкалою (табл. 6.1). Цей спосіб багатоінформаційний для осіб віком до 59 років з масою тіла, що не перевищує 15 % від оптимального рівня, за відсутності порушень функції серцево-судинної системи.

Таблиця 6.1

Оцінка рівня функціонального стану (РФС) за величиною індексу фізичного стану (ІФС)

ІФС	РФС	
	жінки	чоловіки
< 0,227	низький	–
< 0,376	нижче середнього	низький
0,376-0,525	середній	нижче середнього
0,526-0,675	вище середнього	середній
0,676-0,825	високий	вище середнього
> 0,825	–	високий

Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності

Завдання 3. Методична практика у проведенні окремої вправи на місці та у русі різними способами.

Подання команд. Проведення стройових прийомів, ходьби та бігу.

Вишикувати групу в дві шеренги. Керівник заняття подає команди, а студенти їх дублюють : "Група – ДО МЕ-НЕ", "Група – в одну шеренгу – СТАВАЙ", "РІВНЯЙСЬ", "СТРУНКО", "Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ", "ВІДСТАВИТИ", "Ліво-РУЧ", "Право-РУЧ", "Кру-ГОМ", "Наліво по чотири – РУШ", "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ", "Вправу – почи-НАЙ".

Кожну команду повторити 2 рази.

Провести стройові прийоми та гімнастичні вправи на місці.

Дії проводити за командами: "РІВНЯЙСЬ", "СТРУНКО", "Право-РУЧ", "Ліво-РУЧ", "Кру-ГОМ", "На місці кроком – РУШ", "СТІЙ", "Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ". Кожну команду виконати 5 – 6 разів.

Вишукувати групу в одну шеренгу. Провести ходьбу та біг навколо майданчика. Дії проводити за командами: "Група в обхід майданчика кроком – РУШ", "Бігом – РУШ", "Кроком – РУШ", "СТІЙ", "ВІЛЬНО". Звернути увагу, як правильно виконується перехід з бігу на ходьбу.

Проведення вільних вправ на місці.

Вивчити порядок проведення вільних вправ на місці.

Вишикувати групу в дві шеренги. Розімкнути на вказану дистанцію. Назвати вправу. Назвати вихідне положення.

Зразково в дзеркальному відображенні показати вправу з одночасним підрахунком.

Подати команду: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ". Указати напрям виконання вправи.

Подати команду: "Вправу почи-НАЙ". Підрахунок вести, ритмічно підвищуючи інтонацію на останньому підрахунку. При необхідності вносити корективу та робити зауваження.

Команду "СТІЙ" подати замість останнього підрахунку.

Проведення вправ у русі.

Вивчити порядок проведення вправ у русі.

Вишикувати групу в одну шеренгу.

Подати команди: "РІВНЯЙСЬ", "СТРУНКО", "Ліво-РУЧ", "В обхід залу кроком – РУШ".

Назвати вправу, рухатись назустріч строю, назвати або показати вихідне положення, показати вправу, при необхідності вказати напрям

виконання руху, подати команди: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ", "Вправо вправо (вліво) – почи-НАЙ", для закінчення виконання вправи замість останніх двох підрахунків подати команду: "Вправо – ЗАКІНЧИТИ".

Перевести групу на біг по команді: "Кроком – РУШ", вправи під час бігу проводити в аналогічному порядку.

Змістовий модуль 2

Засоби розвитку основних психофізичних якостей

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

Завдання 7. 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)"; або вправи "Стрибок у довжину з місця (см)" (одна з наведених прав (табл. 6.2)).

Таблиця 6.2

Нарахування балів за виконання вправ

(для навчальної групи навчальної секції фізичної реабілітації)

№ п/п	Вправа		Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	ч	4	10	15	20	25	30	40
		ж	3	7	10	15	20	25	30
2	Присідання на двох ногах (кількість разів)	ч	5	10	15	25	30	40	50
		ж	3	7	12	20	25	30	35
3	Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)	ч	25	30	35	38	40	45	50
		ж	25	28	32	37	40	43	46
4	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	20	25	28	30	35	40	44
		ж	7	10	15	17	20	22	24
5	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	190	200	210	220	240	250	260
		ж	160	170	175	180	190	200	210

Вправа 1. Обладнання. Спортивний зал, корумат. Опис проведення тестування. Прийняти вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. За сигналом "МОЖНА" необхідно почати піднімати ноги вгору до кута 90°, а потім опускати їх, повертаючи у вихідне положення.

Результатом тестування є підрахунок кількості разів, коли положення ніг стає перпендикулярно підлозі.

Загальні вказівки та зауваження. При виконанні вправи ноги повинні бути прямі, у колінах не зігнуті. Руки щільно притиснуті до тулуба.

Вправа 2. Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення: руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. За командою "МОЖНА" учасник тестування починає присідати на двох ногах. Результат вимірюється кількістю раз без урахування часу. Необхідно показати максимальний результат.

Загальні вказівки та зауваження. Під час присідання спина повинна бути прямою, п'яти від підлоги не відривати, ноги в момент вставання повинні випрямлятися до кінця.

Вправа 3. Обладнання. Спортивний зал, гімнастичний ослон.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріплені або утримуються партнером. За сигналом викладача учасник тесту виконує нахил і піднімання тулуба з вихідного положення. Результат фіксується підрахунком кількості разів – повернення тулуба у вихідне положення.

Загальні вказівки та зауваження. Руки необхідно утримувати строго за головою, ноги щільно закріплені.

Вправа 4. Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упора лежачи – тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, руки прямі, тулуб і ноги на одній лінії. За командою "МОЖНА" учасник починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання груддю підлоги згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми підлоги. Не дозволяється міняти пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди –

відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Вправа 5. Обладнання. Спортивний зал, рулетка для вимірювання довжини (см), лінія старту, намальована крейдою на підлозі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає перед лінією старту. Вихідне положення – стоячи прямо, руки внизу, вузька стійка ноги нарізно. За командою "МОЖНА" виконується стрибок у довжину з місця. Вимірюється результат у см по положенню п'ят.

Загальні вказівки і зауваження. Після стрибка руки повинні знаходитися попереду тулуба, не торкаючись підлоги. Кожен учасник тестування має три спроби, кращий результат фіксується викладачем.

Змістовий модуль 3

Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності

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

Завдання 12. Індивідуальна план-програма розвитку сили на тиждень.

У процесі силової підготовки студентів рекомендується використовувати інтервальний (метод повторних зусиль, "до відмови") та комбінований методи. При цьому величина опору підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб певний студент міг долати його протягом 25 – 30 с до втоми. Така тривалість роботи призводить до вичерпання запасів фосфогенів і активізації розщеплення білків. Тривалість до 10 с та більше 40 – 45 с не сприяє ефективному зростанню м'язової маси.

Велике значення для розвитку м'язової маси має темп виконання вправ. Найвищого тренувального ефекту можна досягнути при виконанні долаючої фази рухової дії за 1,0 – 1,5 с, а поступаючої – за 2,0 – 3,0 с. При такому темпі на одноразове виконання вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Якщо отриману тривалість роботи (20 – 35 с) поділити на оптимальну тривалість одного повторення, то одержимо необхідну кількість повторів в одному підході, що складає від 6 – 8 до 10 – 12 разів.

Кількість підходів у тренуваннях студентів з низьким рівнем фізичної підготовки складає 2 – 3; з підготовленими особами – до 5 – 6 на одну

групу м'язів. В одному занятті рекомендують проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів. Між підходами застосовується активний екстремальний інтервал відпочинку (відновлення ЧСС до 101 – 120 уд./хв.). Між серіями вправ для різних груп м'язів – повний комбінований інтервал відпочинку (91 – 100 уд./хв.).

При активному відпочинку виконують повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення і розтягування.

У зв'язку з тривалим періодом між заняттями мало вірогідне досягнення адаптаційних процесів, тому програма силової підготовки може будуватись або за принципом комплексного розвитку різних м'язових груп або почергового розвитку певних м'язових груп.

При комплексному розвитку різних м'язових груп програма може на суміжних заняттях передбачати вплив на різні групи м'язів. Наприклад: 1-ше заняття – м'язи шиї та верхньої частини спини; 2-ге – м'язи середньої частини тулуба; 3-тє – м'язи спини – розгиначі хребта. У подальших заняттях цей цикл повторюється.

Така побудова системи суміжних занять досить ефективна у роботі зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Треба зауважити, що при будь-якій системі побудови занять великі повторні навантаження на одні і ті ж групи м'язів варто планувати один раз на 2 – 3 доби.

На початкових етапах силової підготовки студентам доцільно використовувати вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язової маси та удосконалення міжм'язової координації. Лише добре зміцнивши опорно-руховий апарат і вегетативні системи та удосконаливши координацію рухів, можна поступово включити у програму силової підготовки вправи з біляграничними і граничними обтяженнями (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

Методика розвитку сили в полегшених умовах підтягування на перекладині для студентів, що підтягуються 5 – 10 разів

Номери занять	Кількість підтягувань (разів)	Кількість підходів (разів)	Інтервал відпочинку (хв)	Відновлення ЧСС уд./хв.
1	10	3	2 – 3	101 – 120
2	11	3	2 – 3	101 – 120
3	12	3	2 – 3	101 – 120

Для студентів, що підтягуються на перекладині 5 – 10 разів використовується методика підтягування в полегшених умовах, яка розрахована на цикл із трьох занять. На 4-му занятті проводиться перевірка силових можливостей і визначаються нові умови виконання вправи з поступовим наближенням їх до звичайних, тобто залікові.

Тема 19. Варіанти психічної саморегуляції

Завдання 17. Виконання варіанта психічної саморегуляції: управління своєю мімікою; управління темпом психічних процесів; управління своїм диханням.

Управління своєю мімікою. Навчіться розслабляти м'язи. Це найбільш простий, але достатньо ефективний засіб емоційної саморегуляції. Можна порекомендувати наступне: розслабте м'язи чола, очей, щік, м'язи повік і потилиці, тобто мімічні м'язи ("психічну мускулатуру"). Навчившись цьому, а також довільному свідомому контролю над станом цих м'язів через мисленнєву увагу, можна навчитися управляти і відповідними емоціями. Чим раніше включається свідомий контроль, тим ефективнішим він виявляється. Важливим є попереднє тренування у розслабленні певних груп м'язів на основі вербальних самонаказів.

Ось один із прийомів такого тренування: "Я бачу своє обличчя", "Моє обличчя спокійне", "М'язи чола розслаблені", "М'язи очей розслаблені", "Моє лице як маска". Оволодівши умінням розслаблення (релаксації) мімічних м'язів, людина набуває значної влади над своїми емоціями.

Управління тонусом скелетної мускулатури.

Для досягнення ефективною саморегуляції емоційними реакціями рекомендуються самонакази типу: "Увага на руки! Мої пальці розслаблені. Мої пальці та зап'ястя розслаблені. Мої плечі та передпліччя розслаблені. Мої руки повністю розслаблені. Моє лице спокійне та нерухоме". Або: "Увага на мої ноги! Мої підшви розслаблені. Мої стопи та гомілки розслаблені. Мої руки та ноги повністю розслаблені. Усе моє тіло спокійне та нерухоме; або: "М'язи шиї та потилиці розслаблені. Моя спина розслаблена, груди та живіт розслаблені. Усе моє тіло спокійне та нерухоме. Моє обличчя і все моє тіло повністю розслаблені".

Спочатку подібні накази містять багато деталей, часткових дій, тому що нетренована увага може охопити лише "малі зони". У подальшому самонакази ніби згортаються, скорочуються, а між тим зона впливу залишається тією самою. Подібне розслаблення сприяє підтримці нервово-психічної енергії на оптимальному рівні протягом часу, необхідного для діяльності. Воно ж є умовою для самонавіювання впевненості, бадьорості та інших станів.

Управління темпом психічних процесів. З метою самозаспокоєння при емоційному збудженні можуть допомагати прийоми самоконтролю темпу своїх реакцій, мисленнєві запитання та самонакази типу: "Як темп?", "Спокійно!". Однак такі самонакази допомагають далеко не завжди та ненадовго.

Для досягнення успіху необхідно змінювати не неадекватні реакції, а реактивність особистості, тому що тут позначається вплив переважаючого типу темпераменту.

Для регуляції психічного темпу використовуються різноманітні вправи. При цьому слід пам'ятати:

1. Вправлятися у плавних та повільних руках необхідно незалежно від емоційних станів; будь-яку справу необхідно свідомо робити без поспіху. Такі вправи формують стриманий темп (стиль) рухів, який стримує і стиль (темп) психічної активності, сприяє формуванню впевненості у собі.

2. Важливо фіксувати у свідомості еталони швидкого та повільного темпів. Для цього ефективними є вправи на порівняння. Життєвий досвід у подальшому остаточно закріпить оптимальний темп діяльності. Людина з задоволенням відчує, що доцільний, оптимальний темп підтримує позитивний тонус, добре емоційне самопочуття, а метушливість, "рваний" темп погано впливають на самопочуття. Виправляти можна все: і ходу, і манеру розмови, і темп роботи.

3. Не слід допускати хаотичності дій. Відкладаючи на завтра сьогоднішні справи, людина сама примушує себе у якийсь період перенапружуватися, поспішати. А це означає, що виникають умови для порушення темпу психічного життя та нормального самопочуття.

Важливим резервом у справі стабілізації свого емоційного стану є удосконалення дихання. Навчившись впливати на своє дихання, можна отримати ще один спосіб емоційної саморегуляції. Пропонуємо три головні дихальні вправи.

Перша вправа – повне черевне діафрагмальне дихання. Здійснюється повне вдихання: при розслабленні тулуба починається наповнення нижніх відділів легень, поступово випинається живіт; потім спокійним вдиханням заповнюється середня частина легенів – здіймаються груди. Нарешті наповнюється верхня частина легенів – трохи піднімаються плечі та ключиці. Далі у тій самій послідовності: живіт – груди – плечі здійснюється повне видихання. Вдихання та видихання треба робити без поспіху та затримки, спокійно, без напруги. При цьому не повинні виникати ні запаморочення, ні труднощі у диханні, ні серцебиття.

Друга вправа – ритмічне дихання. Це теж саме повне дихання, але в заданому ритмі. Нормальним слід вважати дихання, що "поєднується" зі спокійною ходою. Припустимо, вам для повного вдихання необхідно зробити вісім кроків. Тоді за видихом повинна йти пауза (затримка дихання), яка за тривалістю дорівнює половині часу вдиху, тобто чотирьом крокам. Потім здійснюється повний вдих за час наступних восьми кроків. І при вдиханні і при видиханні необхідно дотримуватись певної послідовності: живіт – груди – плечі. Тривалість затримки дихання, кількість повторень вправ слід регулювати залежно від самопочуття. Після третього-четвертого повторення можна збільшити кількість кроків для вдихання, затримки та видихання. Тривалість цих вправ залежить від конкретних умов.

Третя вправа – теж ритмічне дихання, але з різними перепонами. Наприклад, видих здійснюється поштовхами повітря через стиснуті губи. Ритмічний рух діафрагми при цьому масує внутрішні органи, полегшує їх роботу. Таким диханням користуються у лікувальній фізкультурі.

Названі вправи є досить ефективними, якщо опанувати їх у достатній мірі та виконувати як звичайні дихальні вправи. Особливо корисні вони під час та після стресових станів. Спершу ефективність названих вправ може бути невисокою. Необхідне терпіння. Але при цьому не слід надмірно захоплюватися ними, критерій оцінки – добре самопочуття.

Ми розглянули прийоми, за допомогою яких можна впливати на власне емоційне самопочуття, здійснюючи контроль та регулювання зовнішніх проявів психіки – міміки, жестів, мовлення, рухів, дихання. Ці вправи спрямовані на профілактику нервової напруги, стресів. Розглянемо способи психічного розладу, коли людина вже потрапила у стресову ситуацію.

Простим і ефективним способом психічної розрядки є фізичне навантаження (цікава та корисна фізична праця).

Змістовий модуль 4

Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій

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

Завдання 21. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи.

Вивчення термінології і правил здійснення допомоги і страховки.

Завдання відпрацьовується в процесі тренування програмних вправ, прийомів та дій.

Студент, стоячи у вихідному положенні, проговорює термінологію елементів, що виконує один зі студентів, що навчається.

Студент, який знаходиться на страхувці, здійснює допомогу підтримкою за рухом і перебуває у готовності в будь-який момент підстрахувати студента, що навчається.

Після завершення вправи зійти з матів як виконуючому, так і страхуючому. Той, хто виконав, подає команду "до снаряду" і виходить на страховку.

Проговоривши термінологію, він, страхуючи, виконує вправу й стає в стрій, а наступний стає у вихідне положення.

Більшість загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) є простими руховими діями окремими частинами тіла і не є складними завданнями для вивчення й виконання. Більше уваги тут потрібно звертати на усунення помилок при виконанні рухів, виключення напружень м'язів, які не беруть участі у рухах тощо. Найбільш поширеними методами навчання ЗРВ є такі:

Навчання в цілому за показом. Викладач спочатку показує всю вправу в цілому. Потім подає команду: "Вихідне положення (стрибком, кроком, випадом тощо) – ПРИЙНЯТИ!". Після прийняття правильного вихідного положення подається команда: "Вправу почи – НАЙ!". Викладач виконує рухи у дзеркальному відображенні, що полегшує виконавцям копіювання вправи. ЗРВ рекомендується проводити під відлік (частіше на 4 або 8 рахунків). Це дозволяє використовувати музичний супровід.

Під час навчання ЗРВ "за показом" одночасно даються вказівки – які рухи виконуються на який рахунок. Після 2 – 3 повторень разом з групою, викладач переходить на відлік і підказ. Закінчується виконання вправи за командою "СТІЙ!". Вона подається замість останнього рахунку.

При навчанні дітей молодшого шкільного віку подаються не команди, а розпорядження: "Займіть вихідне положення", "Виконуйте вправу, як я".

Навчання в цілому за розповіддю. Цей спосіб використовується при навчанні більш простим вправам або для активізації уваги виконавців. Викладач пояснює вправу, вказує вихідне положення і коротко пояснює, які рухи слід виконувати на відлік "раз", "два", "три", "чотири". Команди для виконання аналогічні тим, що й при навчанні способом "за показом".

Рекомендується за ходом вправи робити підказки основних дій замість відліку, але у ритмі й темпі виконання вправи. Наприклад, замість відліку "раз-два-три-чотири", сказати: "Нахил – випрямитися – присісти – встати". При комбінованому способі навчання, який поєднує показ і розповідь, викладач сполучає показ вправи з поясненням окремих рухів.

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

Завдання 22. Методична практика. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи.

Навчання "за розділенням". Цей спосіб застосовується при навчанні більш складним за координацією ЗРВ. Він дозволяє робити зупинки між окремими рухами для їх уточнення і виправлення помилок. Після команди: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!" студент подає команди, розділяючи кожний рахунок паузами. Наприклад: "Ліву ногу в сторону, руки в сторони – роби РАЗ!", "Упор присівши на правій, ліву в сторону – роби ДВА!", "змінити положення ніг – роби ТРИ!", "Вихідне положення – роби ЧОТИРИ!".

Варіант 1. Вишикувати групу для виконання вільних вправ.

Назвати та показати вправу, прийом у цілому та за розподілом. Назвати або показати вихідне положення та подати команду для його виконання.

Указати: "За - розподілом" і віддати розпорядження для виконання дії, наприклад: "Положення наскоку на снаряд – руки назад, у сторону, зробити напівприсід, коліна нарізно – роби-РАЗ", при необхідності зробити зауваження, виправити помилки, подати команду "ВІДСТАВИТИ", аналогічно провести розучування наступних елементів.

Переконатися в правильності виконання вправи, прийому, не називаючи дії повторно – виконати їх, подаючи команди: "Роби – РАЗ", "Роби – ДВА", і т. д., супутньо виправляючи помічені помилки.

Варіант 2. Вишикувати групу біля снаряда, робочого місця.

Провести ознайомлення із вправою, прийомом, дією для чого: назвати вправу, прийом, дію в цілому;

зразково показати, одночасно виконавши всі дії в "робочому" темпі;

назвати їх зміст, використовуючи правильну термінологію;

показати в повільному темпі, одночасно пояснюючи техніку їх виконання;

пояснити, де застосовуються ці вправи, прийоми чи дії, які фізичні та психологічні якості удосконалюються та виховуються при їх виконанні;

Назвати першу підготовчу вправу, зразково її показати.

Викликати того, хто навчатиметься, і показати з поясненням допомоги та страхування при виконанні даної вправи.

Уміти виправляти помилки в підготовчих та основних вправах, правильно оцінювати кожний елемент, прийом, дію.

Змістовий модуль 5

Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності

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

Завдання 27. Вибір правильної позиції під час виконання групових тактичних прийомів з обраного виду рухової активності у стандартній ситуації.

Групові взаємодії в нападі. Групові дії – це взаємодії двох або трьох гравців у рамках виконання командного завдання. Групові дії гравців складають основу різних тактичних систем ведення гри, у яких беруть участь всі гравці команди, тобто є структурними компонентами командних дій у нападі і захисті.

Виконання групових тактичних прийомів "Двійка" під час дій у захисті (баскетбол) (рис. 6.1).

Гравець 2 отримує м'яч від гравця 1 у другій зоні за 3-очковою лінією, гравець 4 знаходиться в зоні № 4 біля лицевої лінії. За командою гравця 2 гравець 4 ставить бічний заслін з правого або лівого боку, після чого гравець 2 починає ведення до кошика, у відповідну сторону, проходячи плече до плеча з партнером. Як тільки захисник 4 переключає увагу на гравця з м'ячем, перешкоджаючи йому прохід під кошик, гравець 4 розгортається, залишаючи захисника 2 за спиною. Після цього гравець 4 виходить на вільне місце для отримання м'яча і атаки кошика.

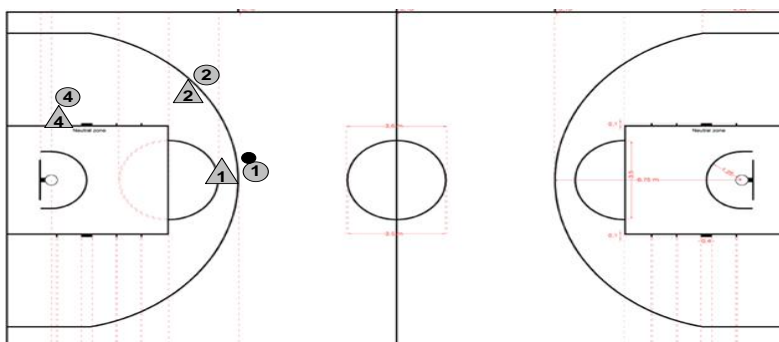


Рис. 6.1. Групові взаємодії в нападі

Гравець 2 отримує м'яч від гравця 1 у другій зоні за 3-очковою лінією, гравець 4 знаходиться в зоні № 4 біля лицевої лінії. За командою гравця 2, гравець 4 ставить боковий заслін з правого або лівого боку, після чого

гравець 2 починає ведення до кошика у відповідну сторону, проходячи пліч-о-пліч з партнером. Як тільки захисник 4 переключається на гравця з м'ячем, перешкоджаючи йому прохід під кошик, гравець 4 розгортається, залишаючи захисника 2 за спиною. Після цього гравець 4 виходить на вільне місце для отримання м'яча й атаки кошика.

Змістовий модуль 6

Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності

Завдання 30. Методична практика. Проведення підготовчої та заключної частини заняття з обраного виду рухової активності.

Знати правильну послідовність проведення вправ у ходьби під час бігу та на місці.

Вишикувати групу в дві шеренги, провести стройові прийоми на місці та в русі.

Провести дві-три вправи в ходьбі, дві-три вправи під час руху.

Вишикувати групу для виконання вправ на місці.

Провести по дві-три вправи для різних м'язових груп згори вниз.

Провести заключну частину заняття:

провести вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання;

вишикувати групу в дві шеренги;

підвести підсумки заняття: визначити вправи, дії, які найслабіше засвоєні студентами, визначити загальні помилки, характерні для більшості студентів, відмітити кращих, гірших. Прибрати місце заняття.

Після закінчення заняття зробити розбір дій у процесі проведення заняття своїх помічників.

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

Завдання 33. Приблизний план-графік тижневого мікроциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності.

Мікроцикл планується на основі річного плану, місячного плану підготовки залежно від стану підготовки та вікових особливостей групи (табл. 6.4, 6.5).

Приблизний план-графік тижневого мікроциклу

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв)
1-й понеділок	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалення техніки на місці; удосконалення техніки в русі; гімнастичні вправи; рухливі ігри	20 20 25 10 15
2-га середа	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалення обов'язкової комплексної програми (базова техніка); акробатика; рухливі ігри	20 40 15 15
3-тя п'ятниця	велике	Тренування: підготовчі вправи; робота на розвиток швидкісно-силових параметрів техніки; гімнастичні вправи	20 60 10
4-а неділя	середнє	Оздоровчий біг; ЗФП на свіжому повітрі; дихальна гімнастика	20 40 20

Таблиця 6.5

Структура тижневого мікроциклу заняття навчальних груп навчальної секції спортивного виховання

День тижня	Переважна спрямованість занять	Тривалість	Інтенсивність
Понеділок	Аеробна спрямованість Швидкісно-силова спрямованість	2	мала мала
Вівторок	Відпочинок		
Середа	Аеробна-анаеробна (змішана) спрямованість	2	висока
Четвер	Відпочинок	–	–
П'ятниця	Відпочинок	–	–
Субота	Аеробна-анаеробна (змішана) спрямованість	2	висока

Змістовий модуль 7

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

Тема 48. Розвиток дихального апарату

Завдання 44. Вправи "Повне дихання"; "Тонізуюче дихання"; "Бадьорість"; "Очищаюче дихання"; "Ковальський міх"; або вправа "Ритмічне дихання" (одна з наведених вправ).

I. Вправа "Повне дихання" є основою правильного дихання, ефективним способом зняття стомлення й стимуляції розумової активності. В.П: сидячи на робочому місці або стоячи, спину прогнути впопереку:

1) повільно виконати максимальний видих;

2) напруженням униз діафрагми випнути вперед живіт, наскільки це можливо;

3) не зменшуючи величини випинання живота, зробити повільний вдих, розширюючи грудну клітину послідовно за допомогою середніх та верхніх ребер, підведення плечей і ключиці;

4) на вдиху затримати подих і втягти живіт;

5) не розслаблюючи діафрагми, зробити повільний видих.

Виконати 8 – 10 разів. Ритм дихання: вдих і видих по 8 с затримки на вдиху й видиху по 4 с.

II. Вправа "Тонізуюче дихання" має загальнотонізуючий вплив, активізує кору головного мозку. В.П: сидячи у робочому кріслі або стоячи з широко розправленими грудьми, спину прогнути впоперек:

1) видихнути, потім виконати глибокий вдих і затримати дихання;

2) на затримці дихання витягнути вперед розслаблені руки, стиснути пальці в кулаки й, напружуючи м'язи до межі, притиснути стислі кулаки до плечей;

3) на затримці дихання повільно, з напругою розвести руки в сторони, розтиснути кулаки й швидко повернути руки до плечей. Повторити ці рухи 3 – 4 рази;

4) розслаблюючись, опустити руки вниз і зробити форсований видих.

Після цього виконати вправу "Очищаюче дихання".

III. Вправа "Бадьорість" сприяє зняттю сонливості й викликає відчуття припливу бадьорості. В.П: стоячи, руки розслабити й розвести в сторони:

- 1) повільно зробити повний вдих і затримати дихання на 10 – 20 секунд;
- 2) під час затримки дихання виконувати колові рухи руками назад з обмеженою амплітудою так, щоб траєкторія рухів не виходила за проекцію грудей;
- 3) повільно видихнути, опускаючи розслаблені руки вниз.

Ефект вправи можна підсилити, якщо після колових рухів руками на затримці дихання нахилитися вперед на кілька секунд, плавно збільшуючи зусилля до "тремтіння", стиснути пальці в кулаки.

Після цього виконати вправу "Очищаюче дихання".

IV. Вправа "Очищаюче дихання" забезпечує ефективну вентиляцію легенів і видалення вуглекислоти, що накопичилася в них. Ними закінчується виконання окремих дихальних і підготовчих вправ. В.П: сидячи у робочому кріслі або стоячи:

- 1) повільно зробити глибокий (повний) вдих і на 2 – 3 секунди затримати дихання;
- 2) видихнути повітря короткими й сильними поштовхами, склавши при цьому губи трубочкою не надуваючи щік. Виконати 1 – 3 рази.

V. Вправа "Ковальський міх" викликає відчуття свіжості, сприяє зниженню почуття втоми, підвищенню розумової активності. В.П: сидячи в робочому кріслі, руки розслабити й покласти зверху на стегна, спину прогнути впоперек:

- 1) швидко вдихнути й видихнути через ніс 10 разів;
- 2) глибокий вдих і затримати дихання на 7–10 с;
- 3) повільно видихнути. Повторити вправу 3 рази.

VI. Вправа "Ритмічне дихання" сприяє синхронізації роботи кардіореспіраторної системи. Діє заспокійливо на нервову систему, сприяє зняттю психоемоційного напруження. В.П: сидячи в робочому кріслі, спину випрямити, груди розгорнути, руки розслабити й покласти зверху на стегна:

- 1) повільно вдихнути через ніс приблизно за 6 секунд і затримати на 3 с дихання;
- 2) також повільно видихнути й затримати дихання.

Виконувати в такому ритмі протягом 2 – 5 хв.

Тривалість вдиху-видиху можна поступово збільшувати до 14 секунд, але зберігаючи ритм дихання співвідношення тривалості вдиху-видиху із затримкою дихання завжди повинне бути 2:1.

Змістовий модуль 8

Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я

Тема 51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту

Завдання 47. Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі секретаря змагань.

Завдання 9. Організація і проведення змагань.

1. Вивчити правила змагань.

2. Знати особливості суддівства, обов'язки і права посадових осіб

і членів суддівської колегії.

3. Бути готовим до проведення змагань у якості головного судді, головного секретаря, судді при учасниках, судді-інформатора, коменданта.

4. Відпрацювати документацію для проведення змагань:

головному судді та його заступникам – програму змагань, графік проведення змагань;

секретаріату (головному секретарю і секретарям) – протоколи за видами, зведений протокол, інформаційну таблицю.

5. Коменданту розставити столи, стільці, вивісити прапорці, окреслити місця для учасників змагань, огородити місця змагань;

6. Представникам (капітанам) команд забезпечити учасників однаковою формою, оформити заявки на участь у змаганні. Організація спортивних змагань включає такі найбільш характерні заходи: планування змагань; підготовка учасників; підготовка місць проведення змагань, інвентарю, суддівської колегії; проведення змагань; підведення підсумків.

7. Самостійна робота

Самостійна робота студента (СРС) – це форма організації навчального процесу, за якої заплановані завдання виконуються студентом самостійно під методичним керівництвом викладача.

Мета СРС – засвоєння в повному обсязі навчальної програми та

формування у студентів соціально-особистісних компетентностей, які відіграють суттєву роль у становленні майбутнього фахівця вищого рівня кваліфікації.

У ході самостійної роботи студент має перетворитися на активного учасника навчального процесу, навчитися свідомо ставитися до оволодіння теоретичними і практичними знаннями, вільно орієнтуватися в інформаційному просторі, нести індивідуальну відповідальність за якість власної підготовки. СРС включає: опрацювання лекційного матеріалу; опрацювання та вивчення рекомендованої літератури, основних термінів та понять за темами дисципліни; підготовку до практичних, семінарських, занять; підготовку до виступу на семінарських заняттях; поглиблене опрацювання окремих лекційних тем або питань; пошук (підбір) та огляд літературних джерел за заданою проблематикою дисципліни; аналітичний розгляд наукової публікації; контрольну перевірку студентами особистих знань за запитаннями для самодіагностики; підготовку до поточного контролю; підготовку до модульного контролю; систематизацію вивченого матеріалу з метою підготовки до семестрового заліку.

7.1. Контрольні запитання для самодіагностики

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

1. Загальна фізична підготовка, її цілі та завдання.
2. Спеціальна фізична підготовка, її цілі та завдання.
3. Спортивна підготовка, її цілі та завдання.
4. Фізична реабілітація, її цілі та завдання.
5. Визначення поняття "спорт". Його принципова відмінність від інших видів занять фізичними вправами.
6. Масовий спорт, його цілі та завдання.
7. Спорт вищих досягнень, його цілі та завдання.

Тема 2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю

1. Засоби безпеки під час туристських подорожей.
2. Розподіл індивідуального та колективного туристичного спорядження.
3. Утилізація залишків продуктів харчування, тари, упаковки тощо, без завдання шкоди навколишньому середовищу.

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

1. Особливості організації занять груп навчальних секцій.
2. Техніка безпеки на заняттях.
3. Що таке рівень фізичного стану (ІФС)?

Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності

1. Стройові прийоми.
2. Вихідні положення при проведенні загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ).
3. Способи проведення ЗРВ на місці та у русі.
4. Технічні прийоми в обраному виді рухової активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять.
5. Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1

1. Визначення понять: загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.
2. Визначення поняття "спорт".
3. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
4. Способи проведення ЗРВ на місці та у русі.
5. Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

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

1. Поняття "гнучкість".
2. Методи розвитку гнучкості.
3. Вправи для контролю рівня розвитку гнучкості.

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

1. Поняття "швидкість".
2. Методи розвитку швидкості.
3. Вправи для контролю рівня розвитку швидкості.

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

1. Поняття "сила".
2. Методи розвитку сили.
3. Вправи для контролю рівня розвитку сили.

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

1. Поняття "витривалість".
2. Методи розвитку витривалості.
3. Вправи для контролю рівня розвитку витривалості.

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

1. Поняття "спритність".
2. Методи розвитку спритності.
3. Вправи для контролю рівня розвитку спритності.

Тема 11. Контроль засвоєння змістового модуля 2

1. Поняття про основні психофізичні якості.
2. Методи розвитку основних психофізичних якостей.
3. Вправи для контролю рівня розвитку основних психофізичних якостей.

Тема 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1

1. Визначення понять: загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.
2. Визначення поняття "спорт".
3. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
4. Способи проведення ЗРВ на місці та у русі.
5. Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.
6. Поняття про основні психофізичні якості.
7. Методи розвитку основних психофізичних якостей.
8. Вправи для контролю рівня розвитку основних психофізичних якостей.

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

1. Методи і способи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я.
2. Способи контролю реакції організму на фізичні навантаження.
3. Етапи навчання фізичним вправам і прийомам.
4. Алгоритм навчання фізичним вправам і прийомам.

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

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку сили.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку сили.

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

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості.
2. Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.

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

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку гнучкості.
2. Контрольні вправи для перевірки розвитку гнучкості.

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

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку витривалості.
2. Контрольні вправи для перевірки розвитку витривалості.

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

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку спритності.
2. Контрольні вправи для перевірки розвитку спритності.

Тема 19. Варіанти психічної саморегуляції

1. Методика управління своєю мімікою.
2. Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.

Тема 20. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора

1. Особливості роботи вестибулярного аналізатора.
2. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

Тема 21. Вправи для очей

1. Причини виникнення хвороб очей.
2. Вправи для поліпшення акомодативної функції, поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

Тема 22. Контроль засвоєння змістового модуля 3

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку основних психофізичних якостей.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку основних психофізичних якостей.

3. Варіанти психічної саморегуляції.

4. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

5. Вправи для поліпшення акомодатії, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

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

1. Основні етапи навчання.

2. Метод цілісної вправи. Умови його використання.

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

1. Метод розчленовано-конструктивної вправи. Умови його використання.

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

1. Підготовчі вправи.

2. Навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ. Умови його використання.

Тема 26. Контроль засвоєння змістового модуля 4

1. Основні етапи навчання.

2. Метод цілісної вправи. Умови його використання.

3. Метод розчленовано-конструктивної вправи. Умови його використання.

4. Навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ. Умови його використання.

Тема 27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку основних психофізичних якостей.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку основних психофізичних якостей.

3. Варіанти психічної саморегуляції.

4. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

5. Вправи для поліпшення акомодатії, поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

6. Основні етапи навчання.

7. Метод цілісної вправи, метод розчленовано-конструктивної вправи, навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ. Умови їх використання.

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

1. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.

2. Тактичні прийоми під час занять в обраному виді рухової активності.

3. Вимоги (критерії) допустимості тактичних прийомів.

4. Тактична комбінація.

5. Правила, що регламентують обраний вид рухової активності.

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

1. Основні індивідуальні тактичні прийоми за обраним видом рухової активності.

2. Способи вивчення тактичних прийомів.

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

1. Основні групові тактичні прийоми за обраним видом рухової активності.

2. Способи вивчення тактичних прийомів.

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

1. Основні командні тактичні прийоми за обраним видом рухової активності.

2. Способи вивчення тактичних прийомів.

Тема 32. Контроль засвоєння змістового модуля 5

1. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.

2. Основні види тактичних прийомів за обраним видом рухової активності.

3. Способи вивчення тактичних прийомів.

Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової

активності

1. Частини тренувального заняття в обраному виді рухової активності.
2. Зміст частин тренувального заняття в обраному виді рухової активності.

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

1. Основні та додаткові заняття в обраному виді рухової активності.
2. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості в процесі підготовки.

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

1. Типи тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
2. Організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності. Відновні та контрольні заняття.

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

1. Типи мікроциклів.
2. Основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.

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

1. Структура втягуючого мікроциклу.
2. Структура ударного мікроциклу.
3. Структура відновного мікроциклу.

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

1. Типи мезоциклів.
2. Структура втягуючого та базового мезоциклів.
3. Структура контрольно-підготовчого мезоцикла.
4. Структура передзмагального та змагального мезоциклів.

Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6

1. Частини тренувального заняття в обраному виді рухової активності та їх зміст.
2. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності.
3. Типи тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
4. Типи і структура мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
5. Типи і структура мезоциклів тренувальних занять.

Тема 40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3

1. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.
2. Основні види тактичних прийомів за обраним видом рухової активності. Способи їх вивчення.
3. Частини тренувального заняття в обраному виді рухової активності та їх зміст.
4. Типи тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
5. Типи і структура мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
6. Типи і структура мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

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

1. Коротка історична довідка про направлене використання фізичних вправ для підготовки до праці.
2. Вплив сучасної технізації праці і побуту на життєдіяльність людини. Зміна місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі.
3. Визначення поняття професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), її мети та завдання.
4. Місце ППФП у системі фізичного виховання.
5. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.
6. Система контролю ППФП студентів.

Тема 42. Розвиток швидкості реакції

1. Види реакцій.

2. Вправи на розвиток швидкості основних видів реакцій.

Тема 43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль

1. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.
2. Поняття диференціювання м'язових зусиль. Їх розвиток фізичними вправами.

Тема 44. Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі

1. Правильна постава. Порушення постави.
2. Вправи по формуванню правильної постави і вдосконаленню стояння у вертикальній позі.

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

1. Статична витривалість. Її види.
2. Вправи на розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.

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

1. Рівновага. Лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах.
2. Вправи на розвиток рівноваги.

Тема 47. Удосконалення вміння розслабляти м'язи

1. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень.
2. Погодження дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів.

Тема 48. Розвиток дихального апарату

1. Спеціальні дихальні вправи.
2. Дихальні вправи в різних вихідних положеннях.

Тема 49. Контроль засвоєння змістового модуля 7

1. Коротка історична довідка про направлене використання фізичних вправ для підготовки до праці.
2. Визначення поняття ППФП, її мети та завдання.
3. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.
4. Вправи на розвиток швидкості основних видів реакції.
5. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.

6. Вправи у формуванні правильної постави.
7. Вправи на розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.
8. Вправи на розвиток рівноваги.
9. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень.
10. Спеціальні дихальні вправи.

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

1. Стійкість до низьких температур і різких коливань температури.
2. Основи загартування.

Тема 51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту

1. Змагання з окремих видів спорту.
2. Організація змагань.
3. Суддівська колегія.

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

1. Стійкість до високих температур і різких коливань температури.
2. Умови виховання стійкості до високих температур.

Тема 53. Контроль засвоєння змістового модуля 8

1. Стійкість до низьких температур і різких коливань температури.
2. Стійкість до високих температур і різких коливань температури.
3. Змагання з окремих видів спорту. Їх організація.

Тема 54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4

1. Визначення поняття ППФП, її мети і завдання.
2. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.
3. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.
4. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень. Спеціальні дихальні вправи.
5. Змагання з окремих видів спорту. Їх організація.

8. Індивідуально-консультативна робота

Індивідуально-консультативна робота здійснюється за графіком індивідуально-консультативної роботи у формі індивідуальних занять, консультацій, перевірки виконання індивідуальних завдань, перевірки та захисту завдань, що винесені на поточний контроль, тощо.

Формами організації індивідуально-консультативної роботи є:

а) за засвоєнням теоретичного матеріалу:

консультації: індивідуальні (запитання – відповідь), групові (розгляд типових прикладів-ситуацій);

б) за засвоєнням практичного матеріалу:

консультації індивідуальні та групові;

в) для комплексної оцінки засвоєння програмного матеріалу:

індивідуальне подання виконаних робіт.

9. Методи навчання

У процесі оволодіння фізичними вправами використовують різні методи навчання, які забезпечують засвоєння раціональних способів і прийомів виконання рухів, формування життєво важливих знань, вмінь та навичок. Методи навчання поділяються на вербальні (словесні), наочні та практичні (табл. 9.1 і 9.2).

Таблиця 9.1

Розподіл форм та методів активізації процесу навчання за темами навчальної дисципліни

Тема	Практичне застосування навчальних технологій
1	2
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів	Лекція проблемного характеру з питання "Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів", робота в малих групах, презентація результатів
<i>Тема 2.</i> Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю	Інструктаж до проведення туристичної подорожі, розповідь про історію зони відпочинку "Лісопарк", оволодіння технікою пішохідного туризму методом цілісної вправи, оволодіння навичками надання долікарської допомоги та організації рятувальних робіт методом розчленовано-

	конструктивного навчання, пояснення положень екологічної поведінки, виконання навчальних завдань по установці намету, розведенню багаття тощо
<i>Тема 3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом фізичної активності</i>	Розповідь про особливості комплектування навчальних груп на заняттях з фізичного виховання, вступний інструктаж, бесіда про правила безпеки при заняттях фізичними вправами, тестування студентів (визначення ІФС), анкетування

Продовження табл. 9.1

1	2
<i>Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду фізичної активності</i>	Розповідь про основні стройові прийоми та різні способи проведення загальнорозвиваючих вправ, оцінка проведення загальнорозвиваючих вправ, розбір помилок при їх проведенні, виконання технічних прийомів в обраному виді фізичної активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, пояснення стандартних тестових вправ з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання
<i>Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1</i>	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом фізичної активності</i>	Розповідь про анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості, оволодіння основними засобами розвитку гнучкості методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку гнучкості
<i>Тема 7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом фізичної активності</i>	Розповідь про анатомо-фізіологічні характеристики швидкості, оволодіння основними засобами розвитку швидкості методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку швидкості
<i>Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом фізичної активності</i>	Розповідь про анатомо-фізіологічні та біологічні характеристики сили, оволодіння основними засобами розвитку сили методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку сили
<i>Тема 9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом фізичної активності</i>	Розповідь про фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості, оволодіння основними засобами розвитку витривалості методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку витривалості
<i>Тема 10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом фізичної активності</i>	Розповідь про форми прояву спритності, оволодіння основними засобами розвитку спритності методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку спритності

<i>Тема 11.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 2	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 12.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	Лекція проблемного характеру з питання "Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності", робота в малих групах, презентація результатів

Продовження табл. 9.1

1	2
<i>Тема 14.</i> Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку сили, оволодіння вправами для розвитку сили методами зорового та наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку сили. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 15.</i> Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості, оволодіння вправами для розвитку швидкості методами зорового та наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку швидкості. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 16.</i> Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку гнучкості, оволодіння вправами для розвитку гнучкості методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку гнучкості. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 17.</i> Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку витривалості, оволодіння вправами для розвитку витривалості методом наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку витривалості. Виконання навчальних

	завдань
<i>Тема 18.</i> Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку спритності, оволодіння вправами для розвитку спритності методом наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку спритності. Виконання навчальних завдань

Продовження табл. 9.1

1	2
<i>Тема 19.</i> Варіанти психічної саморегуляції	Розповідь про методики управління своєю мімікою, управління тонутом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів, оволодіння вправами методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, пояснення особливостей виконання цих вправ. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 20.</i> Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора	Розповідь про будову та особливості роботи вестибулярного аналізатора, оволодіння вправами на місці, у русі, стройовими вправами, вправами під час бігу методом цілісної вправи, оволодіння вправами удвох, у поєднанні зі стрибками і на обмеженій опорі методом розчленовано-конструктивного навчання, пояснення особливостей виконання цих вправ, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 21.</i> Вправи для очей	Розповідь про будову та особливості роботи зорового аналізатора, оволодіння вправами для поліпшення акомодациї, поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей (за методикою Аветісова Е. С., Уільяма Брейтса) методом цілісної вправи, пояснення особливостей виконання цих вправ, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 22.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 3	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів

<p><i>Тема 23.</i> Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи</p>	<p>Розповідь про основні етапи навчання: ознайомлення, розучування та вдосконалення, пояснення особливостей використання методу цілісної вправи при розучуванні простих прийомів, коли його ділити на елементи неможливо, розбір помилок, оцінка та самооцінка виконання навчальних завдань</p>
<p><i>Тема 24.</i> Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи</p>	<p>Розповідь та пояснення особливостей використання методу розчленовано-конструктивної вправи при розучуванні складних прийомів за розділами (частинами, елементами), коли його можливо ділити на частини, при цьому можливі зупинки в його виконанні, розбір помилок, оцінка та самооцінка виконання навчальних завдань</p>

Продовження табл. 9.1

1	2
<p><i>Тема 25.</i> Навчання окремого елемента (прийому) з допомогою підготовчих вправ</p>	<p>Розповідь та пояснення особливостей використання методу навчання окремого елемента (прийому) з допомогою підготовчих вправ при розучуванні складних прийомів у разі, коли прийом складний, у цілому неможливо виконати його і треба ділити на частини, зафіксувати окремі елементи техніки прийому. Розбір помилок, оцінка та самооцінка виконання навчальних завдань</p>
<p><i>Тема 26.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 4</p>	<p>Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів</p>
<p><i>Тема 27.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2</p>	<p>Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів</p>
<p><i>Тема 28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді фізичної активності</p>	<p>Лекція проблемного характеру з питання "Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді фізичної активності", робота в малих групах, презентація результатів</p>
<p><i>Тема 29.</i> Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом фізичної активності</p>	<p>Розповідь про індивідуальні тактичні прийоми за обраним видом фізичної активності, пояснення умов їх використання, вивчення тактичних прийомів з використанням спортивних приладів, спортивного устаткування, спорядження методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань</p>

<p><i>Тема 30.</i> Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом фізичної активності</p>	<p>Розповідь про групові тактичні прийоми за обраним видом фізичної активності, пояснення умов їх використання, вивчення раціональних та ефективних способів дії під час занять обраним видом фізичної активності у групі методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань</p>
<p><i>Тема 31.</i> Навчання командним тактичним прийомам за обраним видом фізичної активності</p>	<p>Розповідь про командні тактичні прийоми за обраним видом фізичної активності, пояснення умов їх використання, вивчення вибору моменту і місця для організації командних взаємодій учасників в залежності від ситуації під час занять обраним видом фізичної активності методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань</p>

Продовження табл. 9.1

1	2
<p><i>Тема 32.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 5</p>	<p>Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів</p>
<p><i>Тема 33.</i> Загальна структура занять в обраному виді фізичної активності</p>	<p>Розповідь про загальну структуру занять в обраному виді фізичної активності, пояснення змісту підготовчої, основної та заключної частини тренувального заняття, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань</p>
<p><i>Тема 34.</i> Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді фізичної активності</p>	<p>Розповідь про основну педагогічну спрямованість занять в обраному виді фізичної активності, пояснення про основні та додаткові заняття в обраному виді фізичної активності та заняття вибіркової та комплексної спрямованості в процесі підготовки, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань</p>
<p><i>Тема 35.</i> Типи та організація тренувальних занять в обраному виді фізичної активності</p>	<p>Розповідь про типи та організацію тренувальних занять в обраному виді фізичної активності, пояснення про навчальні, навчально-тренувальні, модельні заняття; відновні та контрольні заняття, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань</p>
<p><i>Тема 36.</i> Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності</p>	<p>Розповідь про побудову тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності, пояснення про типи мікроциклів та основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями, вказівки щодо їх організації, виконання</p>

	навчальних завдань
<i>Тема 37.</i> Структура мікроциклів різних типів в обраному виді фізичної активності	Розповідь про структуру мікроциклів різних типів в обраному виді фізичної активності, пояснення про структуру втягуючого, ударного та відновного мікроциклу, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань
<i>Тема 38.</i> Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності	Розповідь про побудову мезоциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності; пояснення про структуру втягуючого та базового, контрольного-підготовчого, передзмагального та змагального мезоциклів; вказівки щодо їх організації; виконання навчальних завдань
<i>Тема 39.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 6	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 40.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів

Продовження табл. 9.1

1	2
<i>Тема 41.</i> Роль професійно-прикладної фізичної підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності	Лекція проблемного характеру з питання "Роль професійно-прикладної фізичної підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності", робота в малих групах, презентація результатів
<i>Тема 42.</i> Розвиток швидкості реакції	Розповідь про особливості розвитку швидкості реакції, оволодіння вправами на просту реакцію, на реакцію розрізнення (швидка відповідь на один із сигналів), на реакцію вибору (швидкий вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих), на реакцію переключення (швидко і точно переключатися з одного виду рухової відповіді на інший за додатковим сигналом), для тренування реакції на рухомий об'єкт, на реакцію стеження методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 43.</i> Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль	Розповідь про розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль, оволодіння вправами з розділу "Легка атлетика", "Гімнастика", "Спортивні ігри" методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні,

	виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 44.</i> Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі	Розповідь про формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі, оволодіння вправами на гімнастичній стінці, на рівновагу, на гімнастичній лавці, колоді методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 45.</i> Розвиток статичної витривалості	Розповідь про розвиток статичної витривалості, оволодіння вправами на розвиток статичної витривалості засобами гімнастики, розвиток силової статичної витривалості та розвиток статичної витривалості опорно-рухового апарату методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів

Продовження табл. 9.1

1	2
<i>Тема 46.</i> Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори	Розповідь про розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори, оволодіння вправами на рівновагу, лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах, вправами удвох у поєднанні зі стрибками і на обмеженій опорі, вправами на щабліні, акробатичними вправами методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 47.</i> Удосконалення уміння розслабляти м'язи	Розповідь про удосконалення уміння розслабляти м'язи, оволодіння вправами на погоджування дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів методами цілісної вправи; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 48.</i> Розвиток дихального апарату	Розповідь про розвиток дихального апарату, оволодіння комплексом спеціальних дихальних вправ, дихальними вправами в різних вихідних положеннях (В. П.): стоячи, сидячи, лежачи методами цілісної

	вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, бесіда про корисність виконання гімнастичних вправ на свіжому повітрі, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 49.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 7	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 50.</i> Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури	Розповідь про корисність виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури, бесіда про корисність виконання гімнастичних вправ на свіжому повітрі, проведення занять на відкритому повітрі в холодну пору року в легкому одязі з різними умовами температурного режиму та різної інтенсивності, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 51.</i> Організація і проведення змагань з окремих видів спорту	Розповідь про організацію і проведення змагань з окремих видів спорту, оцінка участі у змаганнях у ролі секретаря, судді, помічника судді, головного судді, виконання навчальних завдань

Закінчення табл. 9.1

1	2
<i>Тема 52.</i> Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури	Розповідь про корисність виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури, бесіда про корисність виконання гімнастичних вправ на свіжому повітрі, проведення занять на відкритому повітрі при високій температурі з різними умовами температурного режиму та різної інтенсивності, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 53.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 8	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 54.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів

Вербальний метод заснований на використанні слова як засобу педагогічного впливу на студентів. У навчанні вербальний метод застосовується при передачі знань, керівництві руховою діяльністю та оцінюванні якості оволодіння вправою.

Передача знань включає *розповідь, пояснення та бесіду*.

Розповідь – стислий, чіткий (на 10 – 15 хв.) виклад навчального матеріалу з історії спорту, техніки спортивних вправ, правил виконання вправи. У ній наводяться цікаві епізоди з практики фізичного виховання студентів. Основна мета розповіді – через емоційне, правильне сприйняття матеріалу

сформувати цілісне уявлення про фізичну вправу.

Таблиця 9.2

Використання методик активізації процесу навчання

Тема навчальної дисципліни	Практичне застосування методик	Методики активізації процесу навчання
1	2	3
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: "Корекція фізичного розвитку статури, рухової і функціональної підготовленості засобами рухової культури і спорту"	Семінари-дискусії, презентації
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: "Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності"	Семінари-дискусії, презентації

Закінчення табл. 9.2

1	2	3
<i>Тема 28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: "Правила, що регламентують обраний вид рухової активності"	Семінари-дискусії, презентації
<i>Тема 41.</i> Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: "Психофізіологічні характеристики майбутньої праці"	Семінари-дискусії, презентації

Пояснення – лаконічна і послідовна передача знань про елементи техніки вправи, що будуть безпосередньо вивчатись на занятті. Для успішного вирішення навчального завдання враховується попередній руховий досвід та теоретична підготовленість студентів. Мова має бути образною, змістовною і предметною.

Бесіда спрямована на поглиблення спеціальних знань студентів. Вона використовується після теоретичної підготовки й отриманого практичного досвіду. Можливість вільно обговорювати конкретні питання сприяє активізації навчального процесу. Залучення студентів до активного обго-

ворення розвиває ерудицію, вміння формулювати питання, аналізувати, вносити пропозиції для практики, а також сприяє уточненню уявлення про правильне виконання вправи. Проведення бесіди вимагає від керівника додаткової підготовки і ретельного продумування змісту та послідовності бесіди.

Симінари-дискусії передбачають обмін думками і поглядами учасників з приводу даної теми, а також розвивають мислення, допомагають формувати погляди та переконання, виробляють вміння формулювати думки й висловлювати їх.

Презентації – виступи перед аудиторією, що використовуються для подання певних досягнень, результатів роботи групи звіту про виконання індивідуальних завдань, проектних робіт. Презентації можуть бути як індивідуальними, наприклад виступ одного слухача, так і колективними, тобто виступи двох та більше слухачів.

Керівництво руховою діяльністю включає *навчальні завдання, накази, вказівки, інструктаж*.

Навчальні завдання – необхідний елемент процесу навчання. Навчальні завдання потрібно оголошувати студентам на початку заняття. Це сприяє цілеспрямованій роботі та забезпечує свідоме й активне ставлення до навчання, дисциплінує, підсилює відповідальність.

Наказ забезпечує своєчасність виконання завдання, підтримує організацію і порядок на занятті. Наказ треба подавати чітко, голосно, своєчасно, у категоричній формі.

Вказівка відрізняється лаконізмом і подається за ходом виконання фізичної вправи ("Тулуб не нахиляй!", "Носки відтягнути!").

Інструктаж – передача необхідної інформації про те, що, де, коли і як слід робити. Проводиться перед виконанням фізичної вправи. Формує уявлення про правильні просторово-часові й силові характеристики руху. Обов'язково підкреслюється важливість техніки безпеки, дотримання правил страхівки і самострахівки у виконанні вправи.

Оцінка якості оволодіння вправою включає *розбір, оцінку і самооцінку*.

Розбір проводиться після виконання студентом завдання. У ньому аналізується ефективність і доцільність дій виконавця. Найкращі результати досягаються, коли схема розбору і вимоги вже відомі студентам, що дозволяє краще розуміти вимоги до вправи, оволодівати методикою навчання, уникати помилок.

Оцінка – лаконічне визначення якості виконання. Вона робиться

у вигляді коротких оціночних характеристик: "відмінно", "добре", "незадовільно". Використовується при поточній чи підсумковій атестації. Забезпечує функцію контролю. Для оцінки якості засвоєння вправи наприкінці заняття потрібно провести розбір, у якому визначаються кращі виконавці, загальний рівень досягнень, типові помилки та причини їх виникнення, а також конкретні шляхи усунення недоліків.

Самооцінка – оцінка власного виконання. Проводиться після закінчення вправи. Розвиває самостійність, критичне ставлення, покращує дисципліну та організованість студентів.

Наочні методи навчання мають широке використання як при формуванні уявлень, так і під час вдосконалення володіння технікою фізичної вправи. Вони забезпечують засвоєння окремої частини чи елемента техніки та руху в цілому. Розрізняють методи зорового впливу, наочно-звукового впливу і пропріорецептивного впливу.

Метод зорового впливу основний поміж наочних методів навчання. Він заснований на безпосередньому й опосередкованому показі вправи. Більшість педагогів віддають перевагу безпосередній демонстрації рухів. Показ здійснюється самим керівником або одним з підготовлених студентів. Живий показ завжди викликає сильні позитивні емоції, сприяє кращому запам'ятовуванню, бажанню навчитись, впевненості у власних силах. Але не кожну фізичну вправу можна продемонструвати з бажаною кількістю повторень у необхідному ракурсі, а уповільнення та зупинки в потрібних місцях у деяких випадках взагалі бувають неможливі. Саме тоді використовують опосередкований показ, який вимагає додаткового наочно-методичного забезпечення. Він може бути цілісним і дискретним. Цілісному сприйняттю сприяє перегляд кіно-відеоматеріалів. Перегляд спочатку проводиться зі звичайною швидкістю, потім – з уповільненням. За необхідності концентрації уваги на окремих елементах і частинах вправи, пропонується перегляд кінограм, окремих фотографій, об'ємних моделей. У дискретному показі рекомендується давати не більше 12 – 15 зафіксованих кадрів поз, положень тіла. Причому значно більший ефект досягається не простим розгляданням, а вирішенням різних пізнавальних завдань: оцінки біомеханічної доцільності руху, визначення за контрастними ознаками правильного чи неправильного положення тіла. Краще аналізувати ті елементи техніки, які будуть найближчим часом виконуватися. Захоплюватися показом вправи по частинах не слід, оскільки виникають ускладнення в усвідомленні руху в цілому, адже навіть основна частина вправи не завжди роз-

криває дійсну динаміку цілісної вправи.

Метод наочно-звукового впливу заснований на звукових сигналах – орієнтирах правильного виконання. У практичній роботі можливі два підходи: перший, коли при демонстрації вправи виникають природні звукові ефекти, які можна використати для оволодіння ритмо-темповою структурою руху; другий, коли звукове супроводження відбувається за допомогою електронно-механічних пристроїв, наприклад, звуколідерів, що інформують про рівень зусиль, амплітуди рухів тощо. Такі засоби дозволяють краще орієнтуватися, запам'ятовувати і відтворювати часові, просторові та силові параметри вправи.

Метод пропріорецептивного впливу базується на вдосконаленні роботи м'язово-рухового (кінестетичного) аналізатора, котрий відіграє важливу роль в управлінні рухами людини. Підвищенню пропріорецептивного відчуття сприяє поступове "проведення по руху". У спортивній педагогіці "проведення по руху" отримало назву "метод безпосередньої фізичної допомоги". Педагог послідовно коректує рухи в необхідному напрямі, чим забезпечує правильне виконання вправи. Цей метод допомагає швидко оволодіти траєкторією, вихідними та кінцевими положеннями тіла. Складність його застосування полягає в тому, що вимагає від керівника ґрунтовних знань техніки вправи та сформованості вмій виправляти помилки під час її виконання.

У навчанні на різних етапах формування вмій і навичок найкращий результат отримується поєднанням різних засобів наочності, що дає можливість переключати увагу з цілісного сприйняття на дискретне і навпаки. Використання різних засобів наочності забезпечує комплексний вплив на студентів.

Практичні методи навчання відіграють вирішальну роль у процесі оволодіння фізичною вправою. У підготовці використовується метод цілісної та метод розчленовано-конструктивної вправи (оволодіння вправою по частинах). На різних етапах навчання може переважати той чи інший метод, але жоден педагог не може обійтись тільки одним із них.

Метод цілісної вправи дозволяє створювати рухові вміння та навички, які найбільшою мірою відповідають особливостям раціональної техніки вправи. Метод необхідно застосовувати за умов достатньої фізичної підготовленості студентів. Це дає змогу повторити вправу необхідну кількість разів. Кращі результати метод має при вивченні технічно нескладних вправ,

у яких основне значення відіграє рівень швидкості, витривалості, сили, наприклад, у бігу на різні дистанції, підтягуванні, присіданні з гирею. Якщо необхідно спростити рухову дію, використовують зменшення швидкості рухів, величини обтяження, скорочення дистанції бігу, але так, щоб при цьому не змінилася сутність фізичної вправи.

Метод цілісної вправи має і негативні риси. Подекуди він супроводжується такими ускладненнями: передчасною втомою студентів, неможливістю своєчасного усунення помилок у техніці, значними труднощами при одночасному навчанні людей різної підготовленості. В окремих випадках використання методу цілісної вправи взагалі буває проблематичним. Насамперед це відноситься до оволодіння *складнокоординованими* вправами. У таких випадках розв'язати проблему дозволяє метод розчленовано-конструктивної вправи. Підвищення результативності навчання забезпечується тим, що спрощується координаційна складність шляхом поділу вправи на відносно самостійні, логічно завершені частини. Цим забезпечується посилена увага до головної частини за рахунок зменшення часу на вивчення другорядних елементів техніки.

При **розчленовано-конструктивному методі** навчання оволодіння фізичною вправою відбувається по частинах, окремих елементах, рухах. Метод використовується при навчанні *складнокоординованим* вправам на гімнастичних снарядах. При навчанні цим методом створюються кращі умови, ніж при цілісному оволодінні формою рухів; помилки виявляються порівняно легко і можуть своєчасно виправлятися. Метод має високу ефективність у заняттях зі студентами різної підготовленості, він може забезпечити безперервність навчально-тренувального процесу в різноманітних, у тому числі складних, умовах, коли цілісний метод використати неможливо.

Методи цілісного та розчленовано-конструктивного навчання фізичним вправам не протиставляються у практичній роботі, а доповнюють один одного, що забезпечує цілеспрямованість і безперервність процесу, широкий вибір засобів оволодіння рухами. Вони використовуються у різній послідовності в залежності від складності вправи, підготовленості студентів, умов проведення занять, педагогічної майстерності керівника, котрий залишає за собою право остаточного визначення ефективності практичних методів навчання.

Попередження і виправлення помилок при навчанні руховим діям

Виправлення помилок – це процес встановлення відхилень реаль-

них показників від необхідної моделі виконання фізичної вправи, визначення основної причини з наступним відбором засобів, методів їх усунення. Викладач з самого початку навчання повинен слідкувати за правильністю техніки, оскільки невірно засвоєні рухи у подальшому будуть перешкодою для виконання нормативних вимог, досягнення високого результату. Переробка засвоєного вимагає тривалої наполегливої праці і часто не дає очікуваних результатів. Особливо це важко зробити в циклічних видах спорту та вправах, що виконувались протягом тривалого часу. Перенавчання, як правило, потребує майже половину часу, що був необхідний для оволодіння рухами. Руйнування створеного стереотипу і формування нового призводить до тимчасового погіршення якості виконання, оскільки нова навичка ще не утворилась, а стара втратила свою ефективність. Така ситуація вимагає від керівника пошуку нових стимулів до навчання, а від студентів – додаткових зусиль.

Помилки, які виникають при оволодінні фізичними вправами, можуть бути:

1) систематичними, які регулярно виникають у студентів унаслідок недоліків методики навчання;

2) епізодичними, що з'являються час від часу при виконанні вправи.

Вони є наслідком недостатньої індивідуальної підготовленості студентів (функціональної, рухової, психологічної).

Серед помилок розрізняють грубі (значно погіршують результати виконання) і другорядні (незначно впливають на техніку). Педагог повинен вміти встановити основну причину порушення, а не боротись із наслідками помилки. При навчанні фізичним вправам причинами виникнення помилок можуть бути:

неповна інформація про техніку виконання вправи;

недостатній руховий досвід і низький рівень фізичної готовності;

надмірна складність завдань, негативний перенос;

втому, емоційне напруження студентів, незадовільні умови проведення занять;

низька активність студентів на заняттях; неуважність, відсутність інтересу;

незадовільна якість обладнання та інвентарю;

психологічна неготовність до роботи;

порушення методики навчання.

Об'єктивною умовою попередження помилок та їх усунення є пос-

тійний контроль за правильністю виконання вправи. Розрізняють *візуальний та інструментальний контроль*.

Візуальний контроль є найбільш поширеним у практиці та одним із основних. Основна вимога до проведення контролю – чіткі критерії оцінки різних технічних елементів, прийомів, дій. У візуальному контролі це найбільш складна частина роботи.

Інструментальний контроль технічної майстерності заснований на реєстрації біомеханічних характеристик техніки. За допомогою спеціальної апаратури вимірюється час, швидкість, прискорення рухів, зусилля, положення тіла та його частин. Інструментальний контроль дає точні дані про відхилення у техніці виконання вправи.

Рівень оволодіння технікою фізичної вправи студентом може оцінюватися за показниками стабільності, обсягу, абсолютної або порівняльної ефективності техніки. Стабільність визначається порівнянням результатів, показаних у стандартних тренувальних, навчальних та у змагальних умовах. Чим менше різниця, тим вище стабільність техніки. Для забезпечення стабільності техніки в екстремальних умовах необхідно, щоб у тренуваннях 70 – 80 % спроб були виконані технічно правильно. Обсяг техніки, як показник технічної майстерності, визначається загальною кількістю прийомів, які виконує студент. Чим більшою кількістю прийомів володіє студент, тим вище показник обсягу техніки.

Характеристика методів виховання студентів у процесі фізичного виховання

До основних методів вирішення виховних завдань у процесі фізичного виховання відносяться: переконання, приклад, вправа, заохочення, примус. При цьому широко використовуються вплив колективу, змагання, а також об'єктивна оцінка зрушень у якостях, що виховуються.

Метод переконання займає провідне місце у вихованні студентів. Сутність його полягає в цілеспрямованому і аргументованому впливі на свідомість, почуття і волю тих, кого виховують.

Метод прикладу характеризується впливом вчинків одних людей на свідомість і поведінку інших. За своєю сутністю він висловлює реалізацію природної схильності людини до наслідування. Завдання виховання – стимулювати студентів до наслідування позитивного прикладу, надавати допомогу у виборі зразка для наслідування.

Метод вправи пронизує весь процес фізичного вдосконалення студентів.

Його сутність полягає у свідомому і багаторазовому повторенні раціональних вчинків і дій. Головна мета даного методу – формування та закріплення цивілізованої і високоморальної поведінки, виховання здатності успішно діяти в умовах, що вимагають істотної напруги відповідних психічних функцій.

Метод заохочення ґрунтується на моральному і матеріальному стимулюванні позитивних зусиль і досягнень студентів у вирішенні поставлених перед ними суспільно значущих завдань.

Метод примусу виражається в застосуванні таких заходів впливу на студентів, у створенні їм таких умов, при яких вони крім свого бажання будуть зобов'язані підкорятися вимогам до їх поведінки. Він реалізується шляхом віддачі відповідних вказівок, доведення відомостей про непорядні вчинки студентів до колективу та громадськості, позбавлення присвоєних раніше спортивних звань і розрядів, застосування дисциплінарних заходів впливу та ін. Вплив колективу на виховання у студентів морально-політичних і психічних якостей здійснюється в основному через громадську думку, яка формується в ході навчально-професійної діяльності. Щоб колектив міг виконувати виховні функції, вирішувати виховні завдання, необхідно: по-перше, позитивне ставлення більшості студентів до занять фізичними вправами, по-друге, постійна вимогливість колективу до кожного окремого його члена, по-третє, широкий розвиток в групі критики і самокритики, спрямованої на викорінення недоліків, по-четверте, наявність ситуацій, що сприяють виникненню необхідності впливу колективу на окремих студентів.

Змагання є одним із найбільш потужних способів активізації виховного потенціалу занять з фізичного виховання. Вміле його використання істотно інтенсифікує процес фізичного вдосконалення студентів.

Об'єктивна оцінка зрушень у якостях, що виховуються, займає особливе місце в цілеспрямованому вихованні студентів у процесі фізичного виховання. Така оцінка, що є критерієм успішності виховного процесу, у той же час дає можливість всім студентам зробити висновок про те, що їх напружена праця приносить свої плоди, матеріалізуючись у поліпшенні відповідних якостей і навичок. Своєчасна оцінка тих чи інших успіхів студентів сприяє подальшому підвищенню їх активності на заняттях з фізичної підготовки та спорту.

10. Методи контролю

Система оцінювання сформованих компетентностей у студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи. Оцінювання сформованих компетентностей у студентів здійснюється за накопичувальною 100-бальною системою. Відповідно до Тимчасового положення "Про порядок оцінювання результатів навчання студентів за накопичувальною бально-рейтинговою системою" ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

Структура системи контролю класифікуємо за трьома загальними типовими напрямками діагностування – за видами (залежно від етапу навчання), методами та формами.

Типові напрямки діагностування рівня підготовки студентів:

1. **Теоретичне** діагностування (**словесно-паперове**) – *студенти відповідають на запитання усно або письмово*. Тести належать саме до цього напрямку. (В світовій педагогіці цей напрямок називають "*paper and pencil tests*" – *тести паперу й олівця*).

2. **Обсерваційне** діагностування (пряме або непряме спостереження поведінки) – *за студентом спостерігають у той час, коли він щось виконує, наприклад, виступає з промовою, за характеристикою старости, куратора групи визначається особиста відповідальність за стан здоров'я, тощо*.

3. **Практично-предметне** діагностування (за виконаним готовим продуктом діяльності) – студенту пропонують щось зробити (наприклад, виконати стандартні функціональні проби або нормативи з рухової підготовленості), щось продемонструвати (наприклад, володіння базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності, проведення окремої вправи на місці та у русі різними способами, володіння методами навчання окремої вправи, прийому, тощо).

Контрольні заходи включають:

поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних, семінарських занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 86 балів; мінімальна сума, що дозволяє студенту отримати залік, – 60 балів);

модульний контроль, що проводиться з урахуванням поточного контролю за відповідний змістовий модуль і має на меті *інтегровану* оцінку результатів навчання студента після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля;

підсумковий (семестровий контроль), що проводиться у формі

семестрового заліку, відповідно до графіку навчального процесу.

Поточний контроль з даної навчальної дисципліни на лекційних заняттях розуміється як активна робота студентів; на семінарських заняттях – як активна участь у дискусії та презентації матеріалу та має на меті перевірку рівня знань студентів з теорії, методики й організації фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту.

Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях згідно з конкретними цілями теми, на практичних підсумкових заняттях відповідно до конкретних цілей засвоєння змістових модулів.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

"10 балів або відмінно" – якщо відповідь на поставлене запитання по суті правильна і повна;

"8 балів або добре" – якщо відповідь на поставлене запитання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з незначними смисловими помилками;

"6 балів або задовільно" – якщо відповідь на поставлене запитання в основному правильна, але викладена неповно або з окремими значними помилками;

"0 балів або незадовільно" – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

Методична підготовленість перевіряється згідно з тематикою теоретичних і методичних занять.

При оцінюванні виконання методичного завдання враховується:

зовнішній вигляд, виправка, вибагливість;

уміння чітко, зрозуміло подавати команди, володіти голосом, управляти групою;

уміння при подачі основних команд вимагати їх виконання;

зразковий показ техніки виконання; правильність вибору місця; володіння дзеркальним показом;

чіткість, конкретність; знання термінології; вміння виділити головне;

відповідність методів і методичних прийомів завданням навчання;

використання підготовчих вправ;

вміння визначати стан тих, хто навчається;

виявлення й усунення причин появ помилок, вміння класифікувати помилки, своєчасно і правильно виправляти помилки;

своєчасність допомоги і страховки, надійність страховки, вміння організувати взаємодопомогу і страховку;

чіткість організації тих, хто перевіряється, правильність визначення оцінки;

відповідність форми і змісту документів встановленим вимогам, повнота і конкретність змісту, актуальність оформлення документів.

Виконання навчальних завдань оцінюється у балах згідно методичній розробці відповідної теми.

Поточне оцінювання та результати оцінювання знань і навичок студентів за семестр і (або) за кожний змістовий модуль (ЗМ) проставляються у "Журналі обліку успішності студентів", а також передбачається ведення електронного журналу обліку успішності студентів.

Модульний контроль (підсумкова кількість балів за змістовий модуль (ЗМ) може виставлятися як сума балів за усіма поточними формами контролю, передбаченими робочою навчальною програмою дисципліни) складається з оцінок поточного контролю за вивчення теоретичного матеріалу тем, виконання методичного завдання та оцінок рівня фізичної підготовленості під час контрольних занять.

Також ураховується рівень функціонального стану та особиста відповідальність за стан здоров'я, які оцінюються згідно з таблицями 10.1 і 10.2.

Рівень стану функціональних систем організму характеризує їх функціональні та морфологічні можливості. Його можна визначати на підставі показників фізичного розвитку і фізичного стану з розрахунком індексу фізичного стану (ІФС) за методом Пирогової О.А.

Таблиця 10.1

Нарахування балів за рівень функціонального стану організму студента

5	Високий – при ІФС більше 0,826
4	Вище середнього – при ІФС 0,676 – 0,825
3	Середній – при ІФС,526 – 0,675
0	Нижче середнього – при ІФС 0,376 – 0,525

$$\text{ІФС} = W_{\text{макс}} / (350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{довжина тіла}),$$

де: $W_{\text{макс}} = 700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_c - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла}$;

$W_{\text{макс}}$ – максимальна потужність, Вт;

ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв;

АТ – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$$\text{АТ} = (\text{АТ}_c - \text{АТ}_d) / 3 + \text{АТ}_d.$$

Таблиця 10.2

Нарахування балів за особисту відповідальність за стан здоров'я студента

5	Високий рівень свідомої відповідальності та постійної уваги до фізичного здоров'я
4	Виявлення турботи про фізичне здоров'я, але не з власної ініціативи
3	Увага до власного здоров'я при небажаних відхиленнях його показників від норми
0	Відсутність турботи та низький рівень особистої відповідальності за постійну підтримку фізичного стану в межах норми

Семестровий контроль проводиться у формі **заліку** – підсумкова кількість балів з дисципліни (*максимум 100 балів*), яка визначається як сума (*проста*) балів за змістовими модулями. Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру. Семестровий залік не передбачає обов'язкової присутності студентів.

За рішенням кафедри студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі – роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій, а також були учасниками олімпіад, конкурсів, організації та суддівстві спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо можуть присуджуватися додаткові бали (методика оцінки визначається у методичній розробці).

Порядок підсумкового контролю з навчальної дисципліни. Підсумковий контроль знань та компетентностей студентів з навчальної дисципліни здійснюється на підставі проведення семестрового заліку. Студент вважається допущеним до семестрового контролю з фізичного виховання (заліку), якщо він виконав усі види завдань, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни на семестр.

Студент, який із поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю, тобто не склав змістовий модуль, має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання за розпорядженням декана факультету відповідно до встановленого терміну.

Студенту, який не набрав прохідного мінімуму (46 балів), за дозволом викладача, надається можливість здачі пройденого матеріалу для отримання необхідної кількості балів з поточного контролю шляхом виконання спеціальних тестів підвищеної складності, за виконання яких можна набрати до 40 балів. У випадку проведення поточного контролю комісією складність

тестових чи контрольних завдань може бути підвищена і оцінюється до 60 балів.

Студент **не допускається** до складання заліку, якщо кількість балів, одержаних за змістовні модулі (поточний контроль) впродовж семестру (мінімум – 46 балів) разом з максимально можливою кількістю балів, набраних на заліку (14 балів), у сумі не перевищуватиме 60 балів, а також якщо студент немає жодної оцінки з поточного модульного контролю.

При наявності *"непрохідного мінімуму"* (<46 балів) або при відсутності оцінок поточного контролю напередодні заліку викладач подає доповідну декану факультету про недопуск студента, на який видається розпорядження, і студент не допускається до складання заліку як такий, що *не виконав навчальний план*. Відмітка про недопуск у заліковій відомості робиться при наявності розпорядження декана. На день складання заліку студенту виставляється відмітка *"не допущений"*. Після екзаменаційної сесії декан факультету видає розпорядження про ліквідацію академічної заборгованості. У встановлений термін студент добирає залікові бали.

Студента слід **вважати атестованим**, якщо сума балів, одержаних за результатами підсумкової/семестрової перевірки успішності, дорівнює або перевищує 60 балів. Сумарний результат у балах за семестр складає: *"60 і більше балів – зараховано"*, *"59 і менше балів – не зараховано"* та заноситься у залікову *"Відомість обліку успішності"* навчальної дисципліни. У випадку отримання менше 60 балів студент обов'язково здає залік після закінчення екзаменаційної сесії у встановлений деканом факультету термін, але не пізніше двох тижнів після початку семестру. У випадку повторного отримання менше 60 балів декан факультету призначає комісію у складі трьох викладачів на чолі із завідувачем кафедри та визначає термін перескладання заліку, після чого приймається рішення відповідно до чинного законодавства: *"зараховано"* – студент продовжує навчання за графіком навчального процесу, а якщо *"не зараховано"*, тоді декан факультету пропонує студенту повторне вивчення навчальної дисципліни протягом наступного навчального періоду самостійно.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Система оцінювання рівня сформованості соціально-особистісних компетентностей студентів денної форми навчання наведена в табл. 11.1.

Система оцінювання рівня сформованості соціально-особистісних компетентностей

Соціально-особистісні компетентності	Навчальний тиждень	Год	Методи та форми навчання		Оцінка рівня сформованості компетентностей		
					Форми контролю	Максимальний бал	
1	2	3	4		5	6	
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах							
Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ.	1	Ауд.	2	Лекція	Тема 1. Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка рухової реабілітації в системі фізичного виховання студентів	Робота на лекції	–
			2	Семинарське заняття	Тема семінарського заняття "Корекція фізичного розвитку статури, рухова і функціональна підготовленості засобами рухової культури і спорту"	Активна участь у дискусії	10
	2	Лісопарк	6	Практичне заняття	Тема 2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю	Активна участь у подорожі	7

Продовження табл. 11.1

1	2	3	4		5	6	
	3	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	2
	3 – 7	Спортивна база	16	Практичне заняття	Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	18
	7	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей							

<p>Вибирає вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості, спритності в залежності від ситуації; засвоїв способи перевірки й оцінювання головних рухових якостей; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами</p>	8 – 9	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	9 – 10	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	11 – 12	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	12 – 13	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	14 – 15	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7

Продовження табл. 11.1

1	2	3	4			5	6
	15	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 11. Контроль засвоєння змістового модуля 2	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	16	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	Активна участь у виконанні практичних завдань	14
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності							
	1	Ауд.	2	Лекція	Тема 13. Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	Робота на лекції	–

	1		2	Семинарське заняття	Тема семінарського заняття "Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності"	Активна участь у дискусії	10
Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей	2 – 3	Спортивна база	8	Практичне заняття	Тема 14. Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	8
	4 – 5	Спортивна база	8	Практичне заняття	Тема 15. Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	8
	6 – 7	Спортивна база	8	Практичне заняття	Тема 16. Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	8
	8 – 9	Спортивна база	8	Практичне заняття	Тема 17. Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	8
	10 – 11	Спортивна база	8	Практичне заняття	Тема 18. Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	8
	19	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 19. Варіанти психічної саморегуляції	Активна участь у виконанні практичних завдань	3

Продовження табл. 11.1

1	2	3	4	5	6		
	12	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 20. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора	Активна участь у виконанні практичних завдань	4
	13	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 21. Вправи для очей	Активна участь у виконанні практичних завдань	3
	13	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 22. Контроль засвоєння змістового модуля 3	Активна участь у виконанні практичних завдань	7

Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій							
Володіє методами навчання окремої вправи, прийому	14	Спортивна база	4	Практичне заняття	Тема 23. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи	Активна участь у виконанні практичних завдань	4
	15	Спортивна база	4	Практичне заняття	Тема 24. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи	Активна участь у виконанні практичних завдань	4
	16	Спортивна база	4	Практичне заняття	Тема 25. Навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ	Активна участь у виконанні практичних завдань	4
	17		2	Практичне заняття	Тема 26. Контроль засвоєння змістового модуля 4	Виконання тестів	7
	17		2	Практичне заняття	Тема 27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2	Виконання тестів	14
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності							
Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності	1	Ауд.	2	Лекція	Тема 28. Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності	Робота на лекції	–
	1		2	Семинарське заняття	Тема семінарського заняття "Правила, що регламентують обраний вид рухової активності".	Активна участь у дискусії	10

Продовження табл. 11.1

1	2	3	4		5	6	
	2 – 3	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 29. Навчання індивідуальним тактичним приемам за обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	3 – 4	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 30. Навчання груповим тактичним приемам за обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	5 – 6	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 31. Навчання командним тактичним приемам за обраним видом рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7

	6	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 32. Контроль засвоєння змістового модуля 5	Виконання тестів	7
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності							
Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності	7 – 8	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	6
	8 – 9	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	10 – 11	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 35. Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	11 – 12	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	13 – 14	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 37. Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	14 – 15	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 38. Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності	Активна участь у виконанні практичних завдань	7

Продовження табл. 11.1

1	2	3		4		5	6
	16	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6	Виконання тестів	7
	16	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3	Виконання тестів	14
Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності							

Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці	1	Ауд.	2	Лекція	Тема 41. Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності.	Робота на лекції	
	1		2	Семинарське заняття	Тема семінарського заняття "Психофізіологічні характеристики майбутньої праці"	Активна участь у дискусії	10
	2 – 4	Спортивна база	10	Практичне заняття	Тема 42. Розвиток швидкості реакції	Активна участь у виконанні практичних завдань	11
	4 – 5	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
Володіє основою тренувальних занять в обраному виді рухової активності	6 – 7	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 44. Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі	Активна участь у виконанні практичних завдань	7
	7 – 8	Спортивна база	4	Практичне заняття	Тема 45. Розвиток статичної витривалості	Активна участь у виконанні практичних завдань	4
	8 – 9	Спортивна база	4	Практичне заняття	Тема 46. Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори	Активна участь у виконанні практичних завдань	4

Закінчення табл. 11.1

1	2	3	4		5	6	
	9	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 47. Удосконалення вміння розслабляти м'язи	Активна участь у виконанні практичних завдань	2

	10	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 48. Розвиток дихального апарату	Активна участь у виконанні практичних завдань	2
	10	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 49. Контроль засвоєння змістового модуля 7	Виконання тестів	7
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я							
Здійснює орієнтовану діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я	11 – 12	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 50. Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури	Активна участь у виконанні практичних завдань	6
	12 – 15	Спортивна база	1 2	Практичне заняття	Тема 51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту	Активна участь у виконанні практичних завдань	13
	16	Спортивна база	6	Практичне заняття	Тема 52. Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури	Активна участь у виконанні практичних завдань	6
	17	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 53. Контроль засвоєння змістового модуля 8	Виконання тестів	7
	17	Спортивна база	2	Практичне заняття	Тема 54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4	Виконання тестів	14

Розподіл балів у межах тем змістових модулів наведено в табл. 11.2.

Таблиця 11.2

Розподіл балів за темами

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	

10	7	2	18	7	7	7	7	7	7	7	7	14	100		
Поточне тестування та самостійна робота													Сума		
Змістовий модуль 3						Змістовий модуль 4									
T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27	
10	8	8	8	8	8	3	4	3	7	4	4	4	7	14	100
Поточне тестування та самостійна робота													Сума		
Змістовий модуль 5					Змістовий модуль 6										
T28	T29	T30	T31	T32	T33	T34	T35	T36	T37	T38	T39	T40			
10	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	14	100		
Поточне тестування та самостійна робота													Сума		
Змістовий модуль 7							Змістовий модуль 8								
T41	T42	T43	T44	T45	T46	T47	T48	T49	T50	T51	T52	T53	T54		
10	11	7	7	4	4	2	2	7	6	13	6	7	14	100	

Примітка. T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

Максимальну кількість балів, яку може накопичити студент протягом тижня за формами та методами навчання, наведено в табл. 11.3.

Таблица 11.3

Розподіл балів за тижнями

Теми змістового модуля			Лекційні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Усього
1			2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	Тема 1	1 тиждень	2	–	2	4
	Тема 2	2 тиждень	–	6	–	6
	Тема 3, 4	3 тиждень	–	4	–	4
	Тема 4	4 тиждень	–	4	–	4
	Тема 4	5 тиждень	–	4	–	4
	Тема 4	6 тиждень	–	4	–	4
	Тема 4, 5	7 тиждень	–	4	–	4

Продовження табл. 11.3

1			2	3	4	5
Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей	Тема 6	8 тиждень	–	4	–	4
	Тема 6, 7	9 тиждень	–	4	–	4
	Тема 7	10 тиждень	–	4	–	4

	Тема 8	11 тиждень	–	4	–	4
	Тема 8, 9	12 тиждень	–	4	–	4
	Тема 9	13 тиждень	–	4	–	4
	Тема 10	14 тиждень	–	4	–	4
	Тема 10, 11	15 тиждень	–	4	–	4
	Тема 12	16 тиждень	–	2	–	2
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності	Тема 13	1 тиждень	2	–	2	4
	Тема 14	2 тиждень	–	4	–	4
	Тема 14	3 тиждень	–	4	–	4
	Тема 15	4 тиждень	–	4	–	4
	Тема 15	5 тиждень	–	4	–	4
	Тема 16	6 тиждень	–	4	–	4
	Тема 16	7 тиждень	–	4	–	4
	Тема 17	8 тиждень	–	4	–	4
	Тема 17	9 тиждень	–	4	–	4
	Тема 18	10 тиждень	–	4	–	4
	Тема 18	11 тиждень	–	4	–	4
	Тема 19, 20	12 тиждень	–	4	–	4
Тема 21, 22	13 тиждень	–	4	–	4	
Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій	Тема 23	14 тиждень	–	4	–	4
	Тема 24	15 тиждень	–	4	–	4
	Тема 25	16 тиждень	–	4	–	4
	Тема 26, 27	17 тиждень	–	4	–	4
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності	Тема 28	1 тиждень	2	–	2	4
	Тема 29	2 тиждень	–	4	–	4
	Тема 29, 30	3 тиждень	–	4	–	4
	Тема 30	4 тиждень	–	4	–	4
	Тема 31	5 тиждень	–	4	–	4
	Тема 31, 32	6 тиждень	–	4	–	4
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності	Тема 33	7 тиждень	–	4	–	4
	Тема 33, 34	8 тиждень	–	4	–	4
	Тема 34	9 тиждень	–	4	–	4
	Тема 35	10 тиждень	–	4	–	4

Закінчення табл. 11.3

1		2	3	4	5	
	Тема 35, 36	11 тиждень	–	4	–	4
	Тема 36	12 тиждень	–	4	–	4

	Тема 37	13 тиждень	–	4	–	4
	Тема 37, 38	14 тиждень	–	4	–	4
	Тема 38	15 тиждень	–	4	–	4
	Тема 39, 40	16 тиждень	–	4	–	4
Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності	Тема 41	1 тиждень	2	–	2	4
	Тема 42	2 тиждень	–	4	–	4
	Тема 42	3 тиждень	–	4	–	4
	Тема 42, 43	4 тиждень	–	4	–	4
	Тема 43	5 тиждень	–	4	–	4
	Тема 44	6 тиждень	–	4	–	4
	Тема 44,45	7 тиждень	–	4	–	4
	Тема 45,46	8 тиждень	–	4	–	4
	Тема 46, 47	9 тиждень	–	4	–	4
	Тема 48, 49	10 тиждень	–	4	–	4
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я	Тема 50	11 тиждень	–	4	–	4
	Тема 50, 51	12 тиждень	–	4	–	4
	Тема 51	13 тиждень	–	4	–	4
	Тема 51	14 тиждень	–	4	–	4
	Тема 51, 52	15 тиждень	–	4	–	4
	Тема 52	16 тиждень	–	4	–	4
	Тема 53, 54	17 тиждень	–	4	–	4
Усього			8	248	8	264

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається відповідно до Тимчасового положення "Про порядок оцінювання результатів навчання студентів за накопичувальною бально-рейтинговою системою" ХНЕУ ім. С. Кузнеця (табл. 11.4).

Оцінки за цією шкалою заносяться до відомостей обліку успішності, індивідуального навчального плану студента та іншої академічної документації.

Таблиця 11.4

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно	не зараховано
1 – 34	F		

12. Рекомендована література

12.1. Основна

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. – М. : АО "Астра семь", 1997 – 480 с.
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
4. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Х., 2009. – 331 с.
5. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навч. посібн. / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – Вінниця : Ландо ЛТД, 2011. – 152 с.
6. Древинг Е. Ф. Травматология: Методика занятий лечебной физкультурой. – М. : Познавательная книга плюс, 2002. – 224с.
7. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И.

Дубровский: учебник для студ. вузов. – 3-е изд., испр. и доп.– М.
: гуманитар.
изд. центр "Владос", 2004. – 624 с.

8. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 463 с.

9. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. – Х., 2009. – 396 с.

10. Конох А. П. Туризм / А. П. Конох, Ф. Ф. Товстопятко, С. А. Некрасов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 132 с.

11. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч. посібн. / авт. кол.: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.

12. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

15. Раевский Р. Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст] : учеб. пособ. для вузов Р. Т. Раевский, В. И. Фнленков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.

16. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – Том 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.

17. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

18. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики

фізичного виховання [Текст] : навч. посібн. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с.

19. Шахматы: две стороны творчества. – К. : Радянська школа, 1989. – 158 с.

20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга; Богдан, 2010. – 271 с.

21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга; – Богдан, 2010. – 248 с.

12.2. Додаткова

22. Агафонов В. П. Курс дебютов. Международные шашки / В. П. Агафонов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 479 с.

23. Биржаков М. Б. Введение в туризм. / М. Б. Биржаков. [7-е изд., перераб. и доп.]. – М; – СПб : Невский фонд, 2005. – 443 с.

24. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. / І. М. Григус. – Львів : Новий Світ – 2000, 2012. – 169 с.

25. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.

26. Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В. М. Кирпенко. – К. : Інститут психології, 2004. – 86 с.

27. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

28. Миронов В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке /

В. В. Миронов. – Л. : ВДКИФК, 1987. – 202 с.

29. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 261 с.

30. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. – Т. 1. – Х. : 2010, вид. "Точка", 2010. – 200 с.

31. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. – Т. 2. – Х. : 2010, вид. "Точка", 2010. – 228 с.

32. Уайдер Д. Бодибилдинг : фундаментальний курс / Д. Уайдер. – М. : СП Уайдер спорт, 1992. – 165 с.

33. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей [Текст] : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 / Н. І. Фалькова. – Львів, 2002. – 20 с.

12.3. Інформаційні ресурси

34. Все о баскетболе [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.basketbolist.org.ua/>.

35. Все про настольный теннис в Украине [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://pingpong.com.ua/article.php?catid=20>.

36. Зачет без хлопот. Волейбол. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessom-volleybolistov>.

37. Методика и планирование. Футбол. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://footballtrainer.ru/metod/>.

38. Сервер для туристів и путешественников. [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://skitalets.ru/>.

39. Силовые виды спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://iron-man.moy.su/load/ehlektronnye_knigi/atletizm_dlja_vsekh/1-1-0-14.

12.4. Методичне забезпечення

40. Методичні рекомендації до впровадження східних практик з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. В. П. Склярєнко. – Х. : вид. ХНЕУ, 2010. – 48 с.

41. Методичні рекомендації до занять з боротьби дзюдо для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. Д. Ю. Стеценко. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2010. – 48 с.

42. Методичні рекомендації до техніки гри в баскетбол для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл. Ж. Л. Козіна, В. А. Кривець, О. О. Кравчук. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2006. – 44 с.

43. Методичні рекомендації з аеробіки для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл. І. М. Погребняк, І. А. Подмарьова, О. П. Наговіцина. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2007. – 40 с.

44. Методичні рекомендації з настільного тенісу для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / укл. Л. С. Лученко, Л. В. Бондар. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2007. – 36 с.

45. Методичні рекомендації зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. І. М. Погребняк. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.

46. Методичні рекомендації щодо оволодіння технічними прийомами гри в настільний теніс з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямків підготовки денної форми навчання / укл. В. П. Склярєнко, Л. В. Бондар, А. В. Чередніченко. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2011. – 48 с.

47. Методичні рекомендації щодо розвитку рухових

якостей з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / укл. Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.

48. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів : навч. посібн. для організаторів занять з фіз. виховання. / О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, Т. І. Гогіна та ін., – Х. : ХНПУ, 2012. – 201 с.

Додатки

Додаток А

Таблиця А.1

Структура складових соціально-особистісних компетентностей з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" за Національною рамкою кваліфікацій України

95

Складові компетентності, яка формується в рамках змістового модуля	Мінімальний досвід	Знання	Вміння	Комунікації	Автономність і відповідальність
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах					
Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ	Сутність поняття фізична культура, фізичне виховання, фізична рекреація, фізична реабілітація; виконує технічні прийоми обраного виду спорту (стійки, пересування, зупинки, повороти); володіє веденням м'яча в обраному виді спорту; застосовує передачі і ловлю, кидки спортивних снарядів	Характеризує основоположні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень; пояснює значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх ефективності; обґрунтовує індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ	Володіє технікою пішохідного туризму, має навички надання долікарської допомоги та організації рятувальних робіт, дотримується грамотної екологічної поведінки; використовує різні способи проведення загально-розвиваючих вправ; виконує технічні прийоми в обраному виді рухової активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок	Формулювання елементарних суджень. Виконання завдань під безпосереднім контролем. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей					
Здійснює обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ.	Термінологія опису фізичних вправ. Основи техніки виконання фізичних вправ. Критерії оцінювання рухової вправи	Характеризує та аналізує основні види спорту і сучасні системи фізичних вправ; пояснює вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості	Вибирає вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості, спритності в залежності від ситуації; засвоїв способи перевірки й оцінювання головних рухових якостей; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок	Виконання завдань під керівництвом з елементами самостійності. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності					
Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ	Називає та наводить приклади основних методів розвитку психофізичних якостей. Має уявлення про види реакції організму на фізичні навантаження	Характеризує основні методи розвитку психофізичних якостей; пояснює види реакції організму на фізичні навантаження; оцінює рівень фізичного стану з використанням стандартних функціональних проб	Вибирає методи і способи фізичного вдосконалення та використовує їх з метою збереження й поліпшення рівня фізичного, соціального та психологічного здоров'я, резистентності організму, усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку; володіє способами контролю реакції організму на фізичні навантаження; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок	Виконання завдань під керівництвом з елементами самостійності. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості
Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій					
Володіє методами навчання окремої вправи, прийому. Виконує нормативи з рухової підготовленості	Має уявлення про способи, принципи, послідовність навчання розумових та рухових дій	Обґрунтовує способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій. Дотримується основних положень теорії поетапного формування розумових та рухових дій	Засвоїв різні способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовки

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності					
Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності. Виконує нормативи з рухової підготовленості	Демонструє правильний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій; бере активну участь в організації активних та пасивних дії в обраному виді рухової активності	Розуміє основи технічної, тактичної та інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності. Оцінює додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності та ін.)	Володіє індивідуальними, груповими, командними активним та пасивними діями в обраному виді рухової активності; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання	Здатність до ефективної роботи в команді. Сприйняття критики, порад і вказівок	Відповідальність за результати виконання завдань у навчанні. Покращення результатів власної навчальної діяльності
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності					
Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності. Виконує нормативи з рухової підготовленості	Характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці, засоби і методи контролю витривалості; володіє методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості	Пояснює роль та місце спорту в житті людини і суспільстві. Знає про Олімпійський рух в Україні. Розуміє основи системи спортивної підготовки в обраному виді рухової активності. Знає основи рухової і психологічної підготовки в обраному виді рухової активності. Знає основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді рухової активності. Знає структуру багаторічної підготовки в обраному виді рухової активності	Засвоїв основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ; засвоїв основи побудови навчально-тренувального заняття; складає індивідуальні багаторічні програми фізичного удосконалення і забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності; застосовує команди та розпорядження щодо керівництва тих, хто навчається; застосовує способи підтримки дисципліни і необхідного емоціонального настрою; задокументовує порядок проведення окремих видів занять з фізичного виховання та в обраному виді рухової активності	Продуктування деталізованих усних і письмових повідомлень	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Здатність до подальшого навчання з певним рівнем автономності

Закінчення додатка А
Закінчення табл. А.1

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності					
Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці. Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовки	Характеризує здоровий спосіб життя; характеризує вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної само-реалізації у майбутній професії	Пояснює значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста. Знає основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психорухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Має уявлення про нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології	Засвоїв основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці	Продуктування деталізованих усних і письмових повідомлень	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Здатність до подальшого навчання з певним рівнем автономності
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я					
Здійснює орієнтовану діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я. Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовки	Має уявлення про загальні принципи рухової реабілітації. Має уявлення про особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Має уявлення про основи лікувального харчування	Знає методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання. Знає особливості методики загальної і професійно-прикладної рухової підготовки при відхиленнях у стані здоров'я. Знає особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я	Діагностує свій функціональний стан; визначає показники відповідної реакції організму на фізичні навантаження; засвоїв допоміжні засоби і прийоми регулювання емоційної стійкості, зосередженості, необхідних майбутнім керівникам виробництва; засвоїв систему традиційних і нетрадиційних методик для поліпшення акомодатції, поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей; засвоїв систему індивідуальних засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці; засвоїв фізичні вправи для розвитку професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових умінь; засвоїв основи методики загартовування; приймає участь в організації фізкультурних заходів на підприємстві	Здатність до ефективної роботи в команді	Самостійність діяльності у напрямі зміцнення і розвитку персонального здоров'я. Особиста відповідальність за стан здоров'я. Здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у звичних умовах з елементами непередбачуваності

Зміст

Вступ.....	3
1. Опис навчальної дисципліни.....	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	4
3. Програма навчальної дисципліни.....	8
4. Структура навчальної дисципліни.....	16
5. Теми та плани семінарських занять.....	20
6. Теми практичних занять.....	22
6.1. Приклади типових практичних завдань за темами.....	31
7. Самостійна робота.....	49
7.1. Контрольні запитання для самодіагностики.....	50
8. Індивідуально-консультативна робота.....	58
9. Методи навчання.....	59
10. Методи контролю.....	75
11. Розподіл балів, які отримують студенти.....	80
12. Рекомендована література.....	90
12.1. Основна.....	90
12.2. Додаткова.....	92
12.3. Інформаційні ресурси.....	93
12.4. Методичне забезпечення.....	93
Додатки.....	95

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Робоча програма
навчальної дисципліни
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"
для студентів усіх напрямів підготовки
денної форми навчання**

Укладачі: **Маракушин Андрій Ігорович**
Піддубний Олександр Григорович
Цимбалюк Жанна Олексіївна та ін.

Відповідальний за випуск **Маракушин А. І.**

Редактор **Овчаренко Н. М.**

Коректор **Маркова Т. А.**

План 2014 р. Поз. № 77.

Підп. до друку Формат 60 x 90 1/16. Папір MultiCopy. Друк Riso.

Ум.-друк. арк. 6,25. Обл.-вид. арк. 7,81. Тираж прим. Зам. №

Видавець і виготівник – видавництво ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, пр. Леніна, 9-А

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи
Дк № 481 від 13.06.2001 р.*

