

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № _____ 2018 р.
Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «**Фізичне виховання**»

для студентів ІІ курсу

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Гімнастика в загальній системі фізичного виховання.

Тема 1. Завдання та особливо викладання гімнастики.

Завдання курсу загальної гімнастики в учбових закладах. Історичний огляд зародження гімнастики. Методичні особливості гімнастики. Характеристика, завдання і засоби оздоровчо-розвиваючих, оздоровчих і спортивних видів гімнастики. Значення видів гімнастики у фізичному удосконаленні людини. Характеристика основних засобів гімнастики.

Підготовка місць занять і спортивного устаткування та інвентарю. Причини травматизму на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики. Навчання прийомів страхування, допомоги і самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Лікарський контроль і самоконтроль.

Змістовий модуль 2 Термінологія та особливості проведення стройових вправ і вправ загального розвитку.

Тема 2. Стройові вправи та вправи загального розвитку

Оволодіння навичками подачі стройових команд, командним голосом, знання стройових понять, команд, розподілу групи, поворотів на місці та русі, переміщень, шикунь та перешикувань, розмикання та змикання.

Термінологічне пояснення положень рук, ніг, тулуба, положень стоячи, сидячи, лежачи. Вивчення базового комплексу вправ для загального розвитку. Складання та проведення комплексу вправ потоковим способом.

Характеристика та класифікація вправ для загального розвитку з предметами. Вихідні положення з палицею, м'ячем, гантелями, в парах. Вихідні положення вправ на і біля гімнастичної стінки та лави. Методика застосування вправ для загального розвитку з предметами. Методика проведення. Запис вправ. Вправи для загального розвитку, як засіб розвитку

фізичних якостей. Вправи для загального розвитку, як засіб формування правильної постави та рухових функцій. Вправи для загального розвитку, як засіб навчання правильному диханню. Дозування та методика проведення вправ для загального розвитку.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. Побудова уроку з коригувальної гімнастики

Тема 3. Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при різних дефектах постави

Основні і додаткові задачі, що вирішуються на уроках коригувальної гімнастики. Структура конспекту уроку з коригувальної гімнастики. Показання і протипоказання до використання спеціальної корекції при порушеннях постави. Додаткові обладнання місць проведення занять, необхідний інвентар. Зміст та методика використання вправ при найхарактерніших вадах постави: сутулість, кругла спина; плоска спина; кругло-ввігнута спина; сколіотична постава і сколіоз. Використання різного обладнання та устаткування.

Змістовий модуль 4. Особливості проведення уроку коригувальної гімнастики при плоскостопості.

Тема 4. Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при плоскостопості

Основні і додаткові засоби, що використовуються при усуненні плоскостопості. Комплекси спеціальних вправ. Додаткові профілактичні засоби. Типові вправи для профілактики та виправлення плоскостопості. Особливості організації і методики проведення уроку коригувальної гімнастики при плоскостопості.

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 5. Загальні основи фітнесу

Тема 5. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки. Музичне та термінологічне забезпечення занять з базової аеробіки. Види спеціальних жестів під час проведення занять з базової аеробіки. Підрахунок, команди, вказівки. Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки. Проведення окремих частин оздоровчо - тренувальної програми з аеробіки. Методика проведення занять аеробікою: метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль.

Змістовий модуль 6. Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.

Тема 6. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з танцювальної аеробіки. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структурні групи вправ аеробіки: вправи на гнучкість, силу, стрибки, повороти, рівновага. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з танцювальної - аеробіки на оцінку.

МОДУЛЬ 4

Змістовий модуль 7. Особливості структури програми з фанк-аеробіки.

Тема 7. Побудова оздоровчо - тренувальної програми з фанк - аеробіки Значення музичного супроводу та підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробіки. Способи підрахунку та методичні вказівки при проведенні вправ. Типові види вправ фанк - аеробіки. Техніка виконання та методика навчання вправам фанк - аеробіки. Заборонені елементи та вправи. Основні різновиди кроків, які використовуються у фанк - аеробіці. Танцювальні вправи, різновиди рухів руками. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з фанк - аеробіки. Організація тих, що займаються. Техніка безпеки. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробіки на оцінку.

Змістовий модуль 8. Оздоровчо - тренувальна програма з фітнесу.

Тема 8. Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу) Особливості техніки виконання вправ для розвитку основних м'язових груп: спини, пресу, верхнього плечового поясу та нижнижніх кінцівок (без предметів та з гантелями, еспандерами). Загальна структура та зміст уроку силового фітнесу. оздоровчо - тренувальної програми. Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу. Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.

3. Рекомендована література

3.1. З гімнастики, коригувальної гімнастики, фітнесу

Основна

1. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Основна гімнастика Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2002. – 100 с.
2. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах) . – Ч.2. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 212 с.
3. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. – Харків. – 1998. – 246 с.
4. Филипова Ю.С. Оздоровительная аэробика // Методическое пособие. - Новосибирск, 1995.- 41с.
5. Фитнес против целлюлита (стратегия и тактика борьбы). - М.: Рипол Классик, 2001, С.33 – 50
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

Допоміжна

7. Белокопытова ЖА. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // Мат.ХГХ Всесоюз.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности" Волгоград, 20-23 сентября 1988.-Волгоград, 1998.-С.37.
8. Бубела О.Ю., Петрина Р.Л., Сениця А.І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка 2001. – 100 с.
9. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навч. - метод. посіб. – Львів: Українські технології 2002. – 215 с.
- 10.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 232 с.
- 11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
- 12.Спортивная гимнастика : Учебник для ИФК. Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М. Смолевского . – М.: ФиС, 1979. – 327 с.
- 13.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
- 14.Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32с.