

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ
з дисципліни «Фізичне виховання»
Рівень вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

МОДУЛЬ № 1

Залікові вимоги для студентів II курсу з дисципліни «Гімнастика»

Перелік основних теоретичних питань модуля:

1. Значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Формування постави як основна задача фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.
3. Німецька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
4. Сокольська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
5. Шведська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
6. Французька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
7. Гімнастика на Україні. Зміст. Характеристика.
8. Методичні особливості гімнастики.
9. Характеристика засобів гімнастики.
10. Види гімнастики.
11. Навчально-розвиваючі види гімнастики. Зміст. Характеристика кожного виду.
12. Оздоровчі види гімнастики. Зміст та характеристика кожного виду.
13. Лікувальна гімнастика. Характеристика, засоби та методика проведення.
14. Характеристика національних систем гімнастики.
15. Характеристика нетрадиційних видів гімнастики.
16. Правила гімнастичної термінології.
17. Терміни вправ для загального розвитку (ВдЗР) та їх запис.
18. Вправи для загального розвитку (ВдЗР) . Характеристика, класифікація, методика проведення
19. Способи проведення вправ для загального розвитку (ВдЗР)
20. Стрйові вправи. Характеристика, засоби та методика навчання.
21. Основні способи перешикування на місці та в русі.
22. Основні способи розмикання
23. Основні положення та рухи рук.
24. Основні положення ніг та рухи ногами.
25. Основні положення тулуба та рухи тулубом.
26. Основні стійки.
27. Основні положення тіла у присіді та сиді.
28. Основні положення лежачи.

Написати комплекс 14 вправ без предмету і 14 вправ з предметами для проведення потоковим способом.

Практичні нормативи

1. Знати команди та проводити стройові вправи з групою.
2. Уміти показувати вправу для рук, тулуба, ніг, термінологічно коротко і точно її називати, сполучуючи показ і розповідь одночасно дзеркальним способом.
3. Складати та проводити комплекс вправ для загального розвитку з предметами (14) потоковим способом з використанням положень стоячи, сидячи, в стрибках.

МОДУЛЬ №2.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ З «Коригувальна гімнастика»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при різних дефектах постави.
- Організація і методика проведення уроку з коригувальної гімнастики при плоскостопості

Перелік основних теоретичних питань:

1. В чому полягає вплив фізичних вправ на окремі органи і системи організму людини?
2. Дайте характеристику поняття "Коригувальна гімнастика" та розкрийте її головні завдання.
3. Дайте характеристику поняття "Правильна постава" та розкрийте роль фізичних вправ для її формування.
4. Дайте характеристику головних ознак правильної постави.
5. Дайте характеристику дефектів постави у сагітальній площині.
6. Дайте характеристику дефектів постави у фронтальній площині.
7. Розкрийте головні причини, що призводять до виникнення неправильної постави.
8. Висвітліть основні методичні положення проведення занять коригувальної гімнастики
9. Розкрийте вплив на організм і методичні особливості проведення коригувальної ритмічної гімнастики.
10. Висвітліть особливості дозування фізичного навантаження у коригувальній гімнастиці.
11. Розкрийте вплив вправ хатха-йоги на стан хребта людини.
12. Розкрийте зміст спеціальних вправ для формування постави.

13. Висвітліть зміст контрольних вправ, що використовуються на заняттях з коригувальної гімнастики.
14. Дайте характеристику поняття "Сколіотична хвороба" та розкрийте її причини.
15. Дайте характеристику поняття "Плоскостопість" та розкрийте зміст основних вправ для її профілактики та лікування.

2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку коригувальної гімнастики для дітей шкільного, що страждають вадами постави.

3. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

1. Продемонструвати на оцінку комплекси вправ коригувальної гімнастики для різних вадів постави.
2. Провести підготовчу частину уроку коригувальної гімнастики (за завданням).
3. Провести основну частину уроку коригувальної гімнастики (за завданням).
4. Провести заключну частину уроку коригувальної гімнастики (за завданням).
5. Провести на оцінку урок коригувальної гімнастики за розробленим і перевіреним конспектом.

МОДУЛЬ №3.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ З «Оздоровчий фітнес»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Побудова оздоровчо - тренувальної програми з базової аеробіки.
- Особливості структури програми з танцювальної аеробіки.

Перелік основних теоретичних питань:

1. Загальна характеристика фітнесу.
2. Види фітнесу.
3. Загальна структура і класифікація уроку фітнесу.
4. Зміст та коротка характеристика засобів уроку аеробіки.
5. Основні кроки, які використовуються в аеробіці.

6. Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з аеробіки..
7. Аква –фітнес. Характеристика і методика проведення.
8. Значення музичного супроводу на заняттях з фітнесу та вимоги до інструктора.
9. Основні різновиди кроків, які використовуються в аеробіці.
10. Слайд фітнес . Визначення, характеристика, методика проведення.

2. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей шкільного віку.

3. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Продемонструвати на оцінку комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- Структура побудови оздоровчо - тренувальної програми (уроку) з танцювальної аеробіки.
- Провести підготовчу частину уроку з оздоровчого фітнесу з базової аеробіки.
- Провести основну частину уроку з оздоровчого фітнесу
- Провести заключну частину уроку з оздоровчого фітнесу.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу..

МОДУЛЬ №4.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ 4 «Оздоровчий фітнес»

1. Знати навчальний матеріал наступних тем:

- Особливості структури програми з фанк-аеробіки.
- Побудова оздоровчо - тренувальної програми силового фітнесу (памп- фітнесу).

2. Перелік основних теоретичних питань:

1. Резист – бол. Характеристика і методика проведення.
2. Силовий фітнес. Визначення, характеристика, методика проведення.
3. Характеристика засобів стретчингу.
4. Методика проведення занять по системі стретчинг.
5. Особливості організації і проведення тестування на заняттях з фітнесу.
6. Контроль та самоконтроль за різними віковими групами на заняттях з фітнесу.

7. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дітьми та підлітками.
8. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з юнаками та дівчатами.
9. Характеристика та методика проведення занять з фітнесу з дорослим населенням.
10. Мета, завдання, характеристика видів вправ стретчфлексу.
11. Технологія побудови оздоровчо - тренувальних програм.
12. Особливості методики проведення занять.
13. Види масових змагань.
14. Характеристика програми змагань зі спортивною і фітнес аеробікою.
15. Особливості організації з аеробікою і фітнесу.
16. Положення про змагання з аеробікою і фітнесу.
17. Правила змагань з аеробікою і фітнесу.
18. Критерії оцінки майстерності.
19. Критерії оцінки артистичності.
20. Критерії оцінки аеробності.
21. Оцінювання обов'язкових елементів.
22. Методика формування правильної постави засобами аеробікою і фітнесу
23. Організація, комплектація і обов'язки суддівської колегії.

3. Виконати всі вимоги до самостійної роботи

Розробити конспект уроку з оздоровчого фітнесу для дітей старшого шкільного віку.

4. Вміти провести з групою і виконати самостійно:

- Підбір фонограм для різних частин оздоровчо-тренувальної програми з фанк - аеробікою.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з фанк - аеробікою на оцінку.
- Вивчення оздоровчо - тренувальної програми (уроку) силового - фітнесу.
- Проведення однієї частини оздоровчо - тренувального заняття з силового – фітнесу на оцінку.
- Виконати нормативи на оцінку з оздоровчого фітнесу.