

**Тематичний план практичних з дисципліни «Фізичне виховання»  
для студентів I курсу**

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Вправи на розтягування м'язів, сухожилів та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості.	2
2.	Методи розвитку гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
3.	Оволодіння основними засобами розвитку спритності. Методи розвитку спритності та їх контроль.	2
4.	Оволодіння основними засобами розвитку спритності. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.	2
5.	Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	2
6.	Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	2
7.	Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Техніку бігу на короткі дистанції – спринтерський біг. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення.	2
8.	Оволодіння основними засобами розвитку силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні (статичні) вправи. Абсолютна сила. Відносна сила.	2
9.	Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	2
10.	Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика.	2
11.	Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	2
12.	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2

13.	Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	2
14.	Методи розвитку витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.	2
15.	Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
	<b>Разом годин:</b>	<b>30</b>