

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кількість годин</b>	<b>Вид контролю</b>
1.	Бігові вправи (по прямій і з поворотами, біг із завданням). Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін	10	Поточний контроль на практичних заняттях
2.	Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
3.	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху	10	Поточний контроль на практичних заняттях
4.	Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
5.	Втілення оздоровчих фізичних завдань засобами різноманітного бігу. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
6.	Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	10	Поточний контроль на практичних заняттях
7.	Степ-аеробіка (базові кроки). Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
8.	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	8	Поточний контроль на практичних заняттях
9.	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	10	Поточний контроль на практичних заняттях
10.	Вправи з фітболами. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
11.	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	8	Поточний контроль на

			практичних заняттях
12.	Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо)	8	Поточний контроль на практичних заняттях
13.	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо)	10	Поточний контроль на практичних заняттях
14.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
15.	Рухливі ігри. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Повторний біг. Інтервальний біг. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
	<b>Разом годин:</b>	<b>130</b>	