

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

№ з/п	Тема	Кількість годин	Вид контролю
1.	Вправи на гімнастичних лавах та біля шведських стінок. Оволодіння основними засобами розвитку загально розвиваючих і стройових вправ.	10	Поточний контроль на практичних заняттях
2.	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
3.	Вправи для оволодіння шейпінгом. Техніка виконання, фізіологічна, анатомічна та біомеханічна характеристика. Методи самоконтролю.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
4.	Вправи для оволодіння айроміксом. Техніка виконання, фізіологічна, анатомічна та біомеханічна характеристика. Методи самоконтролю.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
5.	Фітнес. Вправи для оволодіння фітнесом. Техніка виконання, фізіологічна, анатомічна та біомеханічна характеристика. Методи самоконтролю.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
6.	Бігові вправ. Методи розвитку витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
7.	Стрибкові вправи (з обтяженням). Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, циркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
8.	Загальна фізична підготовка із застосування підручних засобів. Оволодіння знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики.	10	Поточний контроль на практичних заняттях
9.	Вправи з протидією пружних предметів. Оволодіння знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
10.	Фізичні вправи які покращують статичну силу і витривалість м'язів ніг, спини, шиї, плечового поясу. Оволодіння знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ.	10	Поточний контроль на практичних заняттях
11.	Фізичні вправи для покращення професійно-необхідних	10	Поточний

	вмінь та навиків. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ і професійно-прикладної гімнастики.		контроль на практичних заняттях
12.	Фізичні вправи які покращують витривалість м'язових рухів протягом тривалого часу. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ та професійно-прикладної гімнастики.	10	Поточний контроль на практичних заняттях
13.	Оволодіння основними засобами гри у баскетбол, бадмінтон, настільний теніс. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
14.	Оволодіння основними засобами гри у футбол, міні-футбол, футзал. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
15.	Оволодіння основними засобами гри у волейбол, теніс та ін. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ.	8	Поточний контроль на практичних заняттях
	Разом годин:	130	