

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ УКРАЇНИ**

**ПРОГРАМА
З КУРСУ
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”
ДЛЯ УЧИЛИЩ КУЛЬТУРИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: ХОРЕОГРАФІЯ**

КИЇВ 2004

Програма курсу “Фізичне виховання”

Укладач: Крючковська О.В., викладач фізичного виховання Теробовлянського вищого училища культури.

Рецензенти:

Папуша В.Г., кандидат педагогічних наук, доцент факультету фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету імені В. Гнатюка.

Барич С.М., викладач фізичного виховання Калуського училища культури.

Николишин І.О., керівник циклової комісії викладачів хореографічних дисциплін Теробовлянського вищого училища культури, заслужений працівник культури України.

Редактор: Губ'як В.Д.

Відповідальна за випуск: Стронько Т.Ф.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

У навчально-виховній сфері вищих училищ культури фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням молоді із урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. При цьому метою фізичного виховання є сприяння у підготовці всебічно розвинених молодших спеціалістів, збереження і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів.

Фізичне виховання, що стало невід'ємною частиною навчання і професійної підготовки студентів училищ культури, виступає як засіб соціального становлення майбутнього спеціаліста, активного вдосконалення особистісних і професійно значущих якостей студентів, як засіб досягнення ними фізичної досконалості, здатності до високопродуктивної праці й захисту Батьківщини.

Особливе значення має вдосконалення рівня викладання фізичного виховання на хореографічних відділах училищ культури, які готують спеціалістів з хореографії для різних галузей культури України.

Підвищення рівня фізичної підготовленості, оволодіння системою спеціальних знань, руховими вміннями і навичками забезпечують психофізичну готовність майбутніх спеціалістів – хореографів до професійної діяльності, дають їм змогу активно застосовувати засоби і методи фізичної культури і спорту для підтримання високої працездатності і творчої активності, впроваджувати здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт у повсякденну практику.

Таким чином, виконання програми з фізичного виховання на хореографічних відділах училищ культури повинне допомогти викладачам хореографії у підготовці висококваліфікованих

спеціалістів. Виходячи з цього, укладачі при складанні програми приділили особливу увагу тим видам спорту, які сприяють розвитку рухових якостей, спритності, витривалості, сили, гнучкості, пружкості. Вважаємо, що посилене заняття гімнастикою, акробатикою поряд із заняттям легкою атлетикою, плаванням, спортивними іграми допоможуть сформувати якості, необхідні спеціалісту-хореографу.

Викладачі фізичного виховання при складанні робочих програм повинні враховувати особливості фізичної підготовки студентів-хореографів, їх вік, а також можливості матеріальної бази училища.

У розділі I викладач ставить основне завдання – ознайомлення студентів із значенням фізичної культури і спорту у повсякденному житті і професійній діяльності майбутнього хореографа.

Викладач знайомить студентів з розвитком фізичної культури і спорту на Україні, дає теоретичні знання про основи формування здорового способу життя, про особисту і громадську гігієну та гігієнічні основи фізичних вправ, завдання і зміст загартування, масажу і самомасажу, лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання; дає знання про основи лікувальної фізичної культури, спортивного тренування, а також про професійно – прикладну фізичну підготовку.

У розділі II викладач спрямовує свої зусилля на формування у студентів-хореографів єдності знань і практичних умінь з фізичної культури, фізичних та психомоторних, професійно-значущих якостей, рухових умінь і навичок, активне використання яких необхідне для організації здорового способу життя; розв'язання проблем, які виникають у навчальній, професійній, побутовій сферах життєдіяльності; включення в процес фізичної самоосвіти і самовдосконалення.

У розділі 2.1. **Гімнастика**, викладач знайомить студентів із значенням гімнастики, класифікації видів і засобами гімнастики. Дає знання про гігієнічні види оздоровчої гімнастики, ставить вимоги до складання комплексів вправ і їх проведення. Викладач характеризує, а також значення занять різними видами гімнастики для хореографа.

Основне завдання практичного матеріалу з гімнастики є виховання фізичних якостей хореографа (сили, гнучкості, спритності, витривалості). Так, вивчення загальнорозвиваючих і спеціальних

підготовчих та провідних вправ має метою удосконалити систему рухів з метою підвищення результатів. При вивченні акробатичних вправ студенти повинні оволодіти засобами техніки виконання акробатичних вправ та ознайомитись з технікою основних вправ, вміти складати і виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики.

Вправи з атлетичної гімнастики застосовуються з метою формування правильної постави, стросвої виправки і гарної фігури.

У розділі 2.2. **Легка атлетика**, викладач дає знання про класифікацію видів легкої атлетики, знайомить студентів із оздоровчим, прикладним, оборонним значенням легкої атлетики. При цьому наголошується на ролі і значенні засобів легкої атлетики у професійній-прикладній фізичній підготовці студентів хореографічного відділу.

Головним завданням практичного матеріалу цього розділу є виховання фізичних якостей (витривалості, швидкості, спритності), а також вдосконалення техніки бігу, стрибків, метання гранати, штовхання ядра, естафетного бігу.

При вивченні **лижного спорту**, головним завданням є виховання у студентів витривалості, стійкості; вдосконалення техніки підйомів, спусків, гальмувань і поворотів; вивчення способів лижних ходів.

Заняття **плаванням** спрямоване на загартування організму, розвиток гнучкості, швидкості, сили, а також засвоєння загальнорозвиваючих і спеціальних вправ на суші і на воді, техніки способів плавання кролем на грудях і на спині, брасом, на боці.

Спортивні ігри. У теоретичних відомостях викладач повинен дати знання про класифікацію спортивних ігор, особливості регулювання фізичного навантаження при заняттях спортивними іграми, особливості особистої гігієни, одягу і взуття. Головним завданням практичних занять є оволодіння технічними прийомами та елементами тактики гри у баскетбол, футбол, гандбол, виховання швидкості, витривалості, спритності та формування швидкісно-силових якостей.

В розділі "Туризм" з туризму викладач знайомить студентів із значенням туризму, його видами, особистою гігієною та дотриманням техніки безпеки. На практичних заняттях студенти вчать укладати

та носити рюкзаки, встановлювати намет, читати топографічні карти, орієнтуватись на місцевості, вивчають техніку пересування та заходи техніки безпеки, дотримання правил щодо збереження природи.

Викладач з фізичного виховання методично забезпечує, організовує і проводить зі студентами позанавчальну і фізкультурно-спортивну роботу. Її метою є виховання у студентів бажання систематично займатися фізичними вправами та навчання їх самостійно виконувати найпростіші рухові дії і дотримуватись правил безпеки. З цією метою викладач фізичного виховання:

- 1) складає комплекси фізкультурних хвилинок і допомагає їх організувати на загальноосвітніх заняттях;
- 2) надає викладачам і студентам методичну допомогу щодо проведення інших форм оздоровчої і фізкультурно-спортивної роботи упродовж навчального дня;
- 3) організовує діяльність спортивної ради училища і спільно з нею проводить фізкультурно-спортивні заходи і змагання з вправ комплексного тесту та елементів видів спорту, які входять до навчальної програми;
- 4) організовує роботу спортивних секцій з обраних студентами видів спорту;
- 5) організовує підготовку та забезпечує участь команд училища у різних змаганнях.

Таким чином, зміст навчального матеріалу з фізичного виховання на хореографічному відділі училища має передбачати реалізацію таких завдань:

- повідомлення відомостей про умови праці і характер психофізичного навантаження професійної діяльності хореографа, про фізичні і спеціальні якості, вміння і навички, необхідні спеціалісту, про можливі професійні захворювання та їх профілактику, про використання з цією метою засобів фізичної культури і спорту;
- оволодіння прикладними навичками в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- переважаюче і спеціальне виховання фізичних якостей, особливо важливих для професії хореографа;

- формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, що допомагають успішно оволодівати професією хореографа;
- виховання спеціальних вольових якостей.

СІТКА ГОДИН ПО ВИДАХ СПОРТУ НА I – IV-х КУРСАХ ХОРЕОГРАФІЧНОГО ВІДДІЛУ

Курси	Легка атлетика	Гімнастика	Спортивні ігри	Туризм	Плавання	Теорія	Разом годин за рік
Кількість годин							
I	18	22	10	10	10	6	76
II	18	22	12	10	8	4	74
III	18	22	14	8	8	4	74
IV	10	16	6	-	10	6	48

ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО ВІДДІЛУ УЧИЛИЩА КУЛЬТУРИ

Фізичні якості та вправи	Показники					
	Бали для хлопців 18 років			Бали для дівчат 18 років		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Швидкість: Біг на 100 м, сек.	13,2	13,9	14,4	14,8	15,6	16,4
Витривалість: Біг на 2000 м, хв., сек.	-	-	-	9.40	10.30	11.20
3000 м. хв.сек.	12.00	13.05	14.30			
Гнучкість: Нахил тулуба вперед із положення сидячи	19	16	13	20	17	14
Сила: Підтягування на перекладині, разів або згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів піднімання в сід за 1 хв. разів	16	14	12	3	2	1
	44	38	32	24	19	16
	53	47	40	47	42	37

Спритність: човниковий біг 4x9 м, с.	8.8	9.2	9.7	10.2	10.5	11.1
Швидкісно- силові якості: стрибок в довжину з місця, см.	260	241	224	210	196	184
або стрибок вгору, см.	56	52	45	46	44	40

Фізичні якості та вправи	Показники			
	Бали для хлопців 17 років		Бали для дівчат 17 років	
	2	1	2	1
Швидкість: Біг на 30 м, сек, або біг на 100 м, сек	4,5 13,5	5,4 15,0	4,6 15,0	5,7 16,8
Витривалість: Біг на 200 м, хв., сек. або крос на 3000 м. (хлопці) та 2000 м. (дівчата), хв. сек.	9,00 13,30	9,50 16,30	10,00 10,30	11,50 13,10
Гнучкість: Нахил тулуба вперед із положення сидячи, сек.	+ 17,0	+11,0	+ 20,0	+ 13,0
Сила: Підтягування на високій переклади-ні (хлопці), разів підтягування на перекладині висотою 95 см. (дівчата), разів або згинання і розги-нання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	13 - 40	9 - 24	- 25 20	- 13 12
Спритність: «човниковий біг» 4x9 м. сек.	9,0	10,0	10,3	11,0
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця см.	245	200	205	174
або метання тенісного м'яча на дальність, м.	49	38	32	25

Фізичні якості та вправи	Показники			
	Бали для хлопців 16 років		Бали для дівчат 16 років	
	2	1	2	1
Швидкість: Біг на 30 м, сек, або біг на 100 м, сек	4,5 14,0	95,5 15,3	4,7 15,5	5,8 17,0
Витривалість: Біг на 200 м, хв., сек. або крос на 3000 м. (хлопці) та 2000 м. (дівчата), хв. сек.	9,00 13,30	10,00 16,30	10,10 10,30	12,00 13,10
Гнучкість: Нахил тулуба вперед із положення сидячи, сек.	+ 14,0	+ 6,0	+ 19,0	+ 12,0
Сила: Підтягування на високій перекладині (хлопці), разів підтягування на перекладині висотою 95 см. (дівчата), разів або згинання і розги- нання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	12 35	8 20	- 24 16	- 12 8
Спритність: «човниковий біг» 4x9 м. сек.	9,3	10,3	10,5	11,4

Швидкісно-силові якості:				
стрибок у довжину з місця, см.	240	190	200	167
або метання тенісного м'яча на дальність, м.	48	35	30	20

Фізичні якості та вправи	Показники			
	Бали для хлопців 15 років		Бали для дівчат 15 років	
	2	1	2	1
Швидкість: Біг на 30 м, сек, або біг на 60 м, сек	4,6 8,2	5,6 9,8	4,8 9,0	6,0 10,4
Витривалість: Біг на 200 м, хв., сек. або крос на 2000 м., хв. (хлопці) та 2000 м., хв. (дівчата), хв. сек.	6,00 10,00	7,20 11,20	7,20 11,15	8,50 13,15
Сила: Підтягування на високій перекладі-ні (хлопці), разів підтягування на перекладі висотою 95 см. (дівчата), разів або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів або те саме від лави, разів	12 - -	8 - -	- 15 12	- 5 7
Спритність: «човниковий біг» 4x9 м. сек.	9,6	10,6	10,6	11,8
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з	230	180	196	160

місяця, см, або метання тенісного м'яча на дальність, м.	47	34	30	20
---	----	----	----	----

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ

ТЕМА 1. Фізична культура як навчальна дисципліна у середніх спеціальних навчальних закладах.

Значення фізичної культури і спорту у повсякденному житті, а також у професійній діяльності майбутнього хореографа. Зміст програми фізичної культури для студентів, їх обов'язки. Залікові вимоги, контрольні вправи і нормативні оцінки з фізичної підготовки. Самостійні заняття, виконання домашніх завдань.

ТЕМА 2. Природничо-наукові основи фізичного виховання.

Фізична культура і спорт в Україні. Колектив фізкультури і зміст його роботи в училищі. Спортивні досягнення і традиції навчального закладу. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи, що проводяться в училищі, роль громадських фізкультурних кадрів у цій роботі.

ТЕМА 3. Основи формування здорового способу життя.

Роль сім'ї у здоровому способі життя. Державні і громадські органи керівництва фізичною культурою і спортом в Україні.

Організаційна структура фізкультурного руху в Україні. Фізична підготовка студентів – допризивників. Організація роботи з фізичного виховання студентів у середніх спеціальних і вищих навчальних закладах.

ТЕМА 4. Особиста і громадська гігієна. Гігієнічні основи фізичних вправ.

Гігієна – наука про здоров'я. Вплив фізичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток студентів. Значення регулярних занять фізкультурою і спортом та раціонального рухового режиму студентів сучасні вимоги до наукової організації розумової праці і відпочинку. Гігієна сну. Гігієнічне значення догляду за шкірою та порожниною рота. Шкідливість куріння, вживання алкоголю, наркотиків. Раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до стану повітря у навчальних і спортивних приміщеннях, до організації і проведення навчальних занять, спортивного інвентаря, обладнання. Профілактика травматизму і захворювань засобами фізичної культури.

ТЕМА 5. Загартування, масаж і самомасаж.

Завдання, організація і зміст загартування, його вплив на організм. Загартування як один із засобів народної медицини. Засоби загартування.

Масаж – стародавній засіб лікування людини. Класичний (лікувальний) і спортивний масаж. Національні види масажу. Самомасаж і його застосування.

ТЕМА 6. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.

Основи лікувальної фізичної культури.

Завдання, організація і зміст лікарського контролю. Форми лікарського контролю: медичне обстеження тих, хто вчиться, медико-педагогічні спостереження, санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами проведення занять і спортивних заходів. Показання і протипоказання до занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль, його значення і зміст.

Об'єктивні дані самоконтролю: маса, динамометрія, спірометрія, пульс, частота і ритм дихання, обсяг та інтенсивність навантажень, умови занять.

Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, настрої, працездатність (загальна і спортивна), больові відчуття, порушення режиму та ін.

Втома, перевтома, перетренування, їх ознаки і заходи попередження.

Профілактика спортивного травматизму та захворювань.

Лікувальна фізична культура, її завдання та зміст.

ТЕМА 7. Соціальне значення фізичної культури і спорту. Міжнародний спортивний рух.

Соціальні функції фізичної культури і спорту в Україні. Підготовка людей до праці і захисту держави; виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості; зміцнення здоров'я людей, їх фізичне вдосконалення.

Міжнародний спортивний рух. Чемпіонати Європи, світу. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів у міжнародних спортивних змаганнях.

ТЕМА 8. Основи спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Поняття про спортивне тренування.

Основні сторони підготовки спортсмена: фізична (загальна і спеціальна),

технічна, тактична, морально-вольова, психічна, теоретична.

Засоби і методи розвитку фізичних якостей: сили, швидкості рухів, спритності, гнучкості, витривалості.

Роль фізичної культури і спорту у вихованні морально-вольових якостей: наполегливості, дисциплінованості у досягненні мети, вміння долати труднощі, впевненості у своїх силах та ін.

Поняття "спортивна форма". Набуття, збереження і тимчасова втрата спортивної форми. Небажані явища в процесі

спортивного тренування (перевтома, перетренування, перенапруга) та їх профілактика. Підготовка до змагань, участь в них, підтримання спортивної форми.

Методичні принципи спортивного тренування.

Спортивні змагання.

ТЕМА 9. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Визначення поняття "професійно-прикладна фізична підготовка" та її місце в системі фізичного виховання студентів. Коротка характеристика різних форм праці (розумова, фізична, змішані форми праці). Вплив вікових та індивідуальних особливостей на динаміку працездатності. Основні чинники, що визначають загальну направленість професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх хореографів. Чинники, що визначають конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки: форми праці, умови і характер праці, режим праці і відпочинку, особливості динаміки працездатності спеціалістів-хореографів.

Вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання і підвищення кваліфікації. Характеристика прикладної значущості окремих видів спорту і фізичних вправ. Основні професійно-прикладні навички, необхідні для забезпечення високої продуктивності праці хореографа. Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійної діяльності, для профілактики професійних захворювань і боротьби з професійними шкідливостями і виробничим травматизмом. Формування знань, вмінь і навичок, фізичних і спеціальних якостей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Засоби і форми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх хореографів.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА

2.1. ГІМНАСТИКА

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Гімнастика в системі фізичного виховання. Значення гімнастики. Класифікація видів гімнастики: оздоровчі, навчально-розвиваючі спортивні види, їх характеристика. Засоби гімнастики: стройові вправи, загальнорозвиваючі, вільні, прикладні вправи, вправи на гімнастичних приладах, акробатичні вправи, вправи з художньої гімнастики, стрибки, рухливі і спортивні ігри.

Гігієнічні види оздоровчої гімнастики (ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика), фізкультурна пауза. Основні вимоги, які ставляться до складання комплексів вправ і проведення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи та виробничої гімнастики. Ритмічна гімнастика, стретчинг, аеробіка, слім-джім гімнастика, дихальна гімнастика, атлетична гімнастика, лікувальна гімнастика. Коротка характеристика атлетичної, прикладної та спортивної гімнастики, значення заняття ними для хореографа.

Місце гімнастики в системі фізичного виховання України. Короткий історичний огляд розвитку гімнастики.

Одяг, взуття, інвентар і місце занять. Основні вимоги і нормативи з гімнастики. Правила, організація і проведення змагань з гімнастики. Попередження травм на заняттях з гімнастики.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

Основна гімнастика. Шикування, перешикування та повороти в русі; поняття “розтягнутий стрій” і “похідний стрій”; пересування, розмикання і змикання.

Загальнорозвиваючі і спеціальні підготовчі та провідні вправи.

Прикладні вправи: ходьба, біг, пересування, вправи в рівновазі, лазіння по канату, підтягування на перекладині, піднімання і перенесення вантажу; згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

вправи з використанням обтяжень; опорні і безупорні стрибки, стрибки через перешкоду.

Акробатичні вправи.

Ознайомлення з технікою основних вправ: з кількох кроків довгий перекид уперед - упор присівши - перекид назад - о.с., крок лівою чи правою, переверот боком у стійку - ноги нарізно - стрибком - о.с.; стійка на руках з опорою ногами та без опори - групування і перекид - о.с (з допомогою); “міст” із положення лежачи та стоячи (з допомогою та страховкою). Сальто вперед в групуванні, сальто назад в групуванні, парні і групові вправи, рівновага на одній нозі.

Ритмічна та художня гімнастика.

Складання і виконання комплексів (2-3) ритмічної гімнастики з 9-12 вправ. “Хвиля” руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі 90 градусів - 180 градусів - 360 градусів: стрибки “кроком”; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180 градусів у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи, вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.).

Атлетична гімнастика.

Вправи з обтяженнями для підвищення сили рук, плечового пояса, тулуба і ніг, вправи з гантелями, гириями і дисками штанги; вправи на тренажерах, з партнером. Узгодження силових вправ з диханням. Вправи на тренажерах “Здоров'я” та ін.

Спортивна гімнастика.

Вправи на гімнастичних приладах: перекладині (низький, високий); брусах (паралельних, різновисоких); кільцях, вправи на коні (махи); вправи на турніку і на колоді.

2.2 Легка атлетика.

Теоретичні відомості.

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче, прикладне та оборонне значення легкої атлетики. Роль і значення легкої атлетики у професійно-

прикладній фізичній підготовці студентів хореографічного відділу. Одяг, інвентар і місце занять. Особливості особистої гігієни легкоатлета. Профілактика легкоатлета травматизму. Організація самостійних занять. Великі програми і нормативи з легкої атлетики. Правила організації і проведення спортивних занять.

Практичний матеріал:

Біг на короткі дистанції – 30 м., 60 м., 100 м., 400 м.
естафетний біг 4 x 100м.; 4 x 400 м.

Біг на середні і довгі дистанції. – 2000 м., 3000 м. (2-3 км.)

Крос: біг по рівнинних ділянках, біг по твердому, м'якому і слизькому ґрунті, біг угору і під укіс.

Стрибок в довжину з розбігу. Вдосконалення техніки стрибка способом "зігнувши ноги". Ознайомлення з технікою стрибка способом "пригнувшись".

Вибір способу стрибка, спеціальні вправи стрибуна в довжину. Розмічання бігу. Тренування. Контрольні стрибки в умовах змагань.

Стрибок в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги" і "прогнувшись", потрійний стрибок з місця і з розбігу.

Стрибок у висоту з розбігу: способом "переступання", "фосбюрі-флоп". Контрольні стрибки в умовах змагань.

Метання гранати: (юнаки) – 700 г, (дівчата) – 500 г з 15 м з різних вихідних положень у горизонтальну ціль (2,5 x 2,5 м) та на дальність; тенісного м'яча (150 г). Метання гранати в умовах змагань.

Штовхання ядра: юнаки (5 кг.), дівчата (4 кг.) – зі стрибка; з місця, страховка, фінальне зусилля. Контрольні вправи в умовах змагань.

Естафетний біг: передача і приймання естафетної палички, біг у "коридорі", старт на етапі і проходження його, старт і фінішування. Спеціальні вправи для вдосконалення естафетного бігу. Участь у змаганнях.

Лижний спорт (біг на лижах).

Теоретичні відомості. Лижний спорт у системі фізичного виховання.

Класифікація видів лижного спорту. Оздоровче, прикладне та оборонне значення лижного спорту. Одяг, взуття, інвентар, місце занять, готування лиж до занять і змагань. Підбирання лижних мазей і змащення лиж. Правила поведінки студентів на заняттях лижним спортом. Попередження переохолоджень, захворювань, обморожень і травм, подання першої допомоги. Організація самостійних занять. Правила, організація і проведення змагань. Вимоги програми і контрольні нормативи з лижних гонок.

Практичний матеріал:

Повторення стройових прийомів з лижами і на лижах. Способи лижних ходів: попереми́нний двокроковий; одночасний безкроковий, однокроковий і двокроковий; коньковий хід. Перехід від одночасних ходів до перемінних і навпаки.

Вдосконалення техніки підйомів, спусків, гальмувань і поворотів на лижах:

підйомів – ковзним кроком, ступним кроком, "напів ялинкою", "ялинкою", "драбинкою"; спусків – в основній, високій, низькій стойках, "драбинкою";

гальмувань – "плугом", "упором", боковим спуском; поворотів – "переступанням", "плугом".

Тренування. Контрольне проходження дистанції в умовах змагань для юнаків 5-10 км., для дівчат – 3-5 км. Догляд і зберігання лижного інвентаря.

2.3. Плавання.

Теоретичні відомості. Плавання в системі фізичного виховання.

Оздоровче, прикладне та оборонне значення плавання. Класифікація видів плавання. Гігієнічні вимоги до місць для занять плаванням: басейнів на природничих водоймах, відкритих і критих штучних басейнів.

Роль і значення плавання в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів стосовно профілю спеціальності хореографа. Правила поведінки студентів на воді під час купання і на навчальних заняттях. Основи занять оздоровчим плаванням. Особливості особистої гігієни, попередження переохолодження, захворювань і травм. Правила, організація і проведення змагань. Вимоги програми, контрольні вправи і нормативи з плавання.

Практичний матеріал.

Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи на суші і на воді. Підготовчі вправи для освоєння у воді: пересування по дну, занурення, спливання, сповзання. Техніка способів плавання кролем на грудях і на спині, брасом, на боці. Старту і повороти в плаванні. Тренування. Подолання відрізків і дистанцій, що подовжуються, з рівномірною та перемінною швидкістю. Повторне подолання відрізків із загальною швидкістю. Контрольне плавання в умовах змагань. Рятування, транспортування і надання долікарської допомоги утопаючому.

2.4. Спортивні ігри

Теоретичні відомості.

Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Класифікація спортивних ігор, спортивні ігри як засіб загальної фізичної підготовки студентів, їх активного відпочинку. Особливості регулювання фізичного навантаження при заняттях спортивними іграми. Особливості особистої гігієни, одягу і взуття. Профілактика спортивного травматизму. Місця занять, обладнання і спортивний інвентар. Самостійні заняття спортивними іграми. Правила і суддівство.

Практичний матеріал

Технічні прийоми гри у баскетбол: пересування, біг звичайними і приставними кроками зі зміною швидкості і напрямки, старту, стрибки, зупинки, повороти, техніка володіння м'ячем: ловіння і

передача м'яча правою і лівою рукою, двома руками, на місці і в русі, кроком і бігом, ведення м'яча правою і лівою рукою на місці і в русі, кроком і бігом, кидки м'яча в корзину, штрафні кидки. Техніка кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку.

Техніка гри в захисті. Техніка пересувань: захисна стойка, пересування звичайними і приставними кроками, пересування спиною вперед.

Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем при відскоку від щита або корзини, виривання, вибивання і переймання м'яча: способи протидії кидкам у корзину.

Елементи тактики гри: індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців, командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.

Волейбол. Прийом, передача м'яча зверху, знизу. Нижня пряма, верхня пряма, подача, нападаючий удар, блокування.

Елементи тактики гри: індивідуальні, групові і командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.

Гандбол: техніка володіння м'ячем - ловіння, тримання, ведення і передача м'яча.

Техніка нападу і захисту: пересування, заслони, обманні рухи (фінти), блокування, переймання м'яча, персональний, зонний і змішаний захист, кидки м'яча у ворота.

Основні елементи гри воротаря: стойка, пересування, ловіння, затримка і відбивання м'яча. Взаємодія воротаря із захисниками. Командні дії. Двостороння гра.

Футбол.

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударом лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на висоту стрибка.

Зупинка м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою втратою часу, на великій швидкості руху.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти).

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в студентів рухових якостей, зважаючи на ігрове місце студента у складі команди.

Відбирання, викидання, жонглювання м'ячем.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході із воріт; вдосконалення кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

Тактична підготовка: функції гравців, індивідуальна форма, групова і командна дії; тактика нападу і захисту: варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тактика воротаря. Двостороння гра.

2.5. Туризм

Теоретичні відомості. Туризм у системі фізичного виховання, його оздоровче і освітнє значення. Види туризму, індивідуальне і групове спорядження. Вивчення маршруту походу, складання графіка. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Дотримання техніки безпеки. Правила заповнення маршрутної книжки і маршрутного листа. Екологія і туризм.

Практичний матеріал. Укладання і носіння рюкзака. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту й орієнтування на місцевості (на відкритій місцевості і в лісі) по карті, з компасом і без

компаса. Азимути, уміння ходити по азимуту. Техніка пересування і заходи безпеки. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення наметів, організація бівуаку без наметів, розпалювання багаття, приготування їжі.

Прибирання місця відпочинку. Дотримання правил щодо збереження природи. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах і нещасних випадках. Навчальний туристський літній чи зимовий похід з перевіркою туристських навичок. Дотримання встановленої дисципліни і порядку в поході. Тренувальні походи. Походи вихідного дня з метою оздоровлення і відпочинку.

ЛІТЕРАТУРА

Амосов Н.М., Мурахов И.В. Сердце и физические упражнения, К., 1985 .

Арестов Ю.И., Вьжгин В.И., Изгашев А.И., Фенин А.И., Щербанов В.Г.
Спортивные игры. - М.: Физкультура и спорт.

Бобров М.Г. Искусство грации .- Ленинград, 1986

Вільчковський Є.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі. – К., 1971

Гимнастика и методика преподавания / Под. общ. ред. В.М.Смолевского.- М., 1988

Закон України “Про фізичну культуру і спорт” . – К., 1993

Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для учащихся средних специальных учебных заведений. – М., 1981

Лящук О.П., Огнистий А.В. Гімнастика (ч. I, II) – Тернопіль, 2000

Лаптев А.П. Гигиена физкультурника .- М., 1989

Михеев А.А. Физическое воспитание: Учеб.-метод. пособие.- 20 изд.- М.: Высш. шк., 1989

Огнистий А.В. Акробатичні вправи у фізичному вихованні школярів .- Тернопіль, 2000

Омельяненко В.Г. Навчальний посібник з фізіології фізичних вправ .- Тернопіль, 1998

Єднак В.Д., Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання. – Навч. посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання.- Тернопіль, 1999

Єднак В.Д., Кучеренко В.М. Легка атлетика: Навч. посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання, - Тернопіль, 1998

Єднак В.Д., Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання.- Тернопіль, 1999

Єучилин Н.Г. Анализ спортивной техники // Теория и практика физической культуры.- № 12, 199 с.

Справочник по детской лечебной физкультуре / Под. ред. М.И.Фонарева .- Л., 1983

Смоленский В.М., Ивлеев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.- 1992

Тарасова Т.В. Активні форми виховного процесу та особливості їх використання в національній школі. В зб. “Майбутньому вчителю про основи педагогічної майстерності” . – Тернопіль, 1993

Теория и методика физического воспитания / Под. ред. Л.П.Матвеева., т.1, 2.- М., 1976 Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы .- М., 1987