

АНОТАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
для вільного вибору студентів на 2018-2019 навчальний рік

II курс спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура) ступеня бакалавр

Методика проведення секційних занять з настільного тенісу

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.3.3	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120 год.</i> <i>Тижневих годин: 2.</i>	Вибіркова Курс: II Семестр: 4 Лекції: 10 Практичні заняття: 30 Самостійна робота: 80 Вид контролю: залік

2. Мета курсу: є формування у студентів цілісної системи знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивної гри настільний теніс. Володіння навичками гри, знаннями структури гри, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для самостійної педагогічної роботи в школі.

3. Опис курсу.

Кредит 1.

Тема 1. Історія розвитку гри настільний теніс. Історія розвитку гри настільний теніс у світі. Етапи розвитку настільного тенісу. Історія розвитку гри настільний теніс в Україні. Розвиток сучасного настільного тенісу.

Тема 2. Фізична підготовка у настільному тенісі. Загальна фізична підготовка у настільному тенісі. Розвиток фізичних якостей у настільному тенісі. Спеціальна фізична підготовка у настільному тенісі.

Кредит 2.

Тема 3. Технічна підготовка у настільному тенісі. Техніка безпеки під час занять настільним тенісом. Аналіз техніки та методика навчання стійкам та переміщенням у настільному тенісі. Аналіз техніки та методика навчання основним видам ударів: а) поштовховий удар; б) зрізка зліва; в) зрізка справа; г) накат зліва; д) накат справа. Аналіз техніки та методика навчання основним видам подач: а) подача без обертання м'яча зліва; б) подача без обертання м'яча справа; в) подача з нижнім обертанням м'яча зліва; г) подача з нижнім обертанням м'яча справа; д) подача „маятником” зліва; е) подача „маятником” справа; ж) подача „віялом”.

Кредит 3.

Тема 4. Тактика гри у настільному тенісі. Аналіз та методика навчання тактичним діям при одиночній грі: а) з ближньої зони; б) із середньої зони. Аналіз та методика навчання комбінації тактичних дій: а) на своїй подачі; б) на прийомі подачі суперника.

Кредит 4.

Тема 5. Організація і проведення змагань з настільного тенісу. Правила змагань з настільного тенісу. Види змагань. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань. Суддівство змагань з настільного тенісу.

1. Завдання курсу.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика проведення секційних занять з настільного тенісу» є :

- надання майбутнім спеціалістам знань, вмінь і навичок зі спостереження, аналізу і проведення настільного тенісу в учбовій і позакласній роботі з фізичного виховання у школі;
- навчити студентів використовувати гру в реалізації освітньої і виховної мети;
- формування у студентів потреби до зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення;
- фізичне та спортивне вдосконалення студентів;
- набуття необхідних знань, навичок та вмінь з основ теорії, методики організації і проведення настільного тенісу;
- вивчення правил змагань та методики суддівства з настільного тенісу.

знати:

- історію, сучасне становище та перспективи розвитку настільного тенісу;
- техніку безпеки під час проведення занять та змагань з настільного тенісу;
- методику навчання технічним елементам настільного тенісу;
- методику навчання тактичним діям в настільному тенісі;
- системи змагань у настільному тенісі;
- особливості розвитку фізичних якостей у настільному тенісі;

вміти:

- технічно вірно виконувати вправи настільного тенісу в тренувальних та змагальних умовах, показуючи при цьому результати, що відповідають кваліфікаційним вимогам;
- складати конспекти, готувати місце для проведення занять, необхідний інвентар і встаткування;
- проводити будь-якої частини уроку і заняття в цілому, згідно з програмою;
- організовувати та проводити змагання з настільного тенісу у загальноосвітньому навчальному закладі.

володіти:

- методикою організації й проведення спортивної гри настільний теніс.

5. Статус у навчальному плані.

Вибіркова навчальна дисципліна із циклу загальних компетентностей.

6. Лектор: доцент Кулаков Ю.Є.

7. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття з використанням сучасних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

9. Мова викладання: українська.

СИЛОВИЙ ФІТНЕС

1. Ідентифікація

Шифр: ВД 2.3.3	Характеристика навчального курсу
<p><i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 4</i></p> <p><i>Загальна кількість годин: 120 год.</i></p> <p><i>Тижневих годин: 2.</i></p>	<p>Вибіркова</p> <p>Курс: II</p> <p>Семестр: 4</p> <p>Лекції: 10</p> <p>Практичні заняття: 30</p> <p>Самостійна робота: 80</p> <p>Вид контролю: залік</p>

2. Мета курсу: є формування уявлення про теорію та методіку занять силовим фітнесом. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам силового фітнесу. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методіку та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів. Ознайомити з основами технічної, фізичної та тактичної підготовки спортсменів, які займаються силовими видами спорту.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Загальні основи теорії та методіки атлетичних видів спорту.

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

Сучасні атлетичні (тренажерні) зали насичені великою кількістю спеціального обладнання, що підвищує рівень небезпеки для тих, хто займається. Тому дуже важливо, щоб ті, хто займаються силовим фітнесом, особливо початківці, були ознайомлені з правилами поведінки в атлетичному залі, з загальними принципами підбору навантаження, дотримувалися техніки безпеки, вміли правильно використовувати спеціальний інвентар і екіпірування.

Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

Останнім часом усе більшої популярності серед молоді набувають заняття з силового фітнесу. Силовий фітнес – це система фізичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методіки виконання силових вправ.

Силовий фітнес зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим.

Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту.

Основний набір інвентарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але поруч із такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молоді атлети припускаються методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Тому все ж таки, як показує багаторічна практика, найбільших успіхів можна досягти саме в залах громадського користування.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Фізичний розвиток дітей та підлітків які займаються силовим фітнесом характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, рівнянням регресії.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силової підготовки.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».

Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Основу методики занять силового фітнесу складає силове тренування. З цієї позиції слід виділити декілька загальних закономірностей його проведення: Основними показниками м'язової сили є: об'єм і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Принципи – це деякі положення тої чи іншої ступені спільності, розробленні теоретично та перевірені на практиці, вони відображають різні сторони тренувального процесу. Принципи можуть стосуватися організації тренування, відновлення, окремих вправ, їх дозування, технічне виконання.

До ефективних методичних засобів тренування належать наступні принципи:

- Принцип прогресування;
- Принцип постійності;
- Принцип м'язового стресу;
- Принцип пріоритету, та ін..

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Головним завданням силового фітнесу є підбір особливостей компонентів тренувальної роботи, до якої входять (обсяг, інтенсивність роботи, характер вправи, темп виконання вправи, кількість повторень, вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість одного заняття, тривалість і характер відпочинку та ін.) Залежно від цих чинників здійснюється побудова тренувального процесу тих, хто займається. Зміною будь-якого компонента тренувальної роботи можна регулювати спрямованість тренувального заняття.

Тема 12. Типи будови тіла.

Сучасні тренери та дослідники добре розуміють важливість урахування типів будови тіла в побудові тренувального процесу спортсменів. Відповідні розміри склад та будова тіла мають велике значення для досягнення успіхів майже у всіх спортивних дисциплінах.

Будова тіла належить до морфологічних показників, котрі характеризують форму та структуру тіла спортсмена. Більшість наукових систем класифікації будови тіла людини виділяють три основні компоненти: мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена являє собою сполучення цих трьох компонентів.

Тема 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.

Фізична культура позитивно впливав на функціональний стан жінок, сприяє їх підготовці до материнства. Встановлено, що у жінок, які займаються спортом, вагітність і пологи проходять легше. Спортсменки народжують дітей, зріст і маса тіла яких вища середніх показників, що дуже важливо, їх діти володіють більшою стійкістю до несприятливих умов зовнішнього середовища, в тому числі до інфекційних захворювань, пред'являють підвищені вимоги до жіночого організму. У значній мірі виявлені позитивні

або негативні реакції на фізичне навантаження, залежить від анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

Кредит 4. Робота м'язових груп, техніка виконання вправ.

Тема 14. Тренування м'язів рук та плеча.

Підйом штанги на біцепс:

Підйом штанги на біцепс стоячи стимулює весь біцепс від верху до низу до того ж дозволяє працювати з більшою вагою. Це сама базова вправа для біцепса;

Молот:

Дана вправа вибірково переносить навантаження на плечові м'язи, які знаходяться під біцепсом. Вона не великі, проте на пізніх етапах тренінгу їм варто приділити увагу;

Підйом гантелей на біцепс на похилій лаві:

Ця вправа дозволяє тренувати біцепс із розтягнутого положення, що вкрай важливо, оскільки стимуляція біцепса за рахунок цього сильно збільшується. Якщо виконувати рух із супінацією (поворотом зап'ястя), воно спочатку акцентує плечовий м'яз (коли Ви починаєте рух з нейтральним хватом), а потім переносить робочий акцент на біцепс (коли Ви розвертаєте кисть долонею догори по ходу руху).

Жим гантелей:

Жим гантелей є основною розвиваючою вправою для передньої і бічної частин дельтовидних м'язів. Виконується сидячи або стоячи. Атлетичний пояс – обов'язковий;

Розведення гантелей в сторони:

Одне з основних вправ для розвитку бічних дельт. Виконується сидячи і стоячи. Бажано наявність атлетичної пояси.

Тяга до підборіддя:

Вузкий хват в дещо більшою мірою завантажує передню дельту, відповідно більш широкий хват в дещо більшою мірою акцентує бічні дельти.

Тема 15. Тренування м'язів спини та грудних м'язів.

Станова тяга:

Базова вправа. Рекомендується для виконання новачкам зі слабким розвитком ніг. Для її виконання ноги поставлені вузько і зігнуті в колінах. Штанга піднімається від підлоги. Тут описаний класичний спосіб виконання станової тяги.

Підтягування:

Базовий прийом. Його варіації досягаються за рахунок зміни ширини хвату. Але оптимальним за результативністю вважається хват на рівні ширини плечей.

Гіперекстензії:

При її виконанні ризик отримати травму хребта мінімальний.

Рекомендовано для новачків і для людей з відсталою спиною. Для його виконання треба лягти на тренажер животом вниз, а п'яти розташувати під спеціальний валик. Схиляємо тулуб вниз до максимальної точки, зафіксуємо в такому положенні на декілька секунд, а потім повертаємо тіло у вихідне положення.

Тренування грудних м'язів.

Жим штанги лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, зі штангою прямим середнім хватом; 2 – на вдих повільно опустити штангу так, щоб гриф торкнувся груді; 3 – на видих підняти штангу вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим гантель лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, із гантелями прямим хватом; 2 – на вдих повільно опустити гантелі на рівень грудних м'язів; 3 – на видих підняти гантелі вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим «Кросовера»:

Виконується: 1 – стоячи в нахилі тулуба, взявши ручки тренажеру; 2 – на вдих повільно відвести рукоятки тренажеру назад зігнувши руки в ліктьовому суглобі; 3 – на видих повернути рукоятки кросоверу до вихідного положення.

Тема 16. Тренування м'язів ніг.

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий

м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Жим ногами:

Багато-суглобна вправа, яка виконується на спеціальному тренажері та призначається для зміцнення м'язів стегна та сідниць. Особливість цього типу вправ у тому, що все навантаження приходить саме на ноги, а хребет та попереk практично не беруть участі у вправі.

Розгинання ніг в тренажері:

Вправа на згинання та розгинання ніг задіє передні та задні м'язи стегон, дозволяючи зосередити навантаження виключно на тих групах м'язів, над якими потрібно працювати.

Тренування двохголового м'язу стегна.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилиючись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тренування великого сідничного м'язу.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилиючись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тренування м'язів гомілки.

Підйоми на носки стоячи:

Підйоми на носки стоячи включають в роботу як литковий, так і камбалоподібні м'язи. Ви можете виконувати цю вправу, не тільки в спортивному залі, а й у будь-якому іншому місці, де є сходинки та вага обтяження.

4. Завдання курсу.

Освітні завдання:

1. Визначення місця теорії та методики атлетизму як суспільного явища і галузі в Україні.
2. Набуття знань про основні положення та завдання силового фітнесу.
3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направлено на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.
4. Вивчення особливостей тренувальних процесів з силових видів спорту та їх адекватність індивідуальним можливостям спортсменів.
5. Набуття знань про систему фізичної, технічної та тактичної підготовки в силових видах спорту. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту

Виховні завдання:

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Формування почуття патріотизму.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- а) джерела виникнення силового фітнесу як дисципліни; особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
- в) методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту;
- г) програмно-нормативні основи та форми організації занять з атлетичних видів спорту.;
- д) структуру навчального-тренувального процесу з силових видів спорту.

Вміти:

- а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з силових видів спорту;
- б) контролювати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;
- в) аналізувати рівень адекватності навчального-виховного процесу, індивідуальним можливостям школярів, їх віковим та статевим характеристикам;
- г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

Володіти:

- а) знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфо-функціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей та дорослих;
- б) культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення;
- в) спеціальною професійною термінологією;
- г) базовими знаннями в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій; надбання навички використання програмних засобів і роботи з інтернет ресурсами;
- д) способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: кандидат наук з фіз.вих. і спорту Славітяк О.С.

7. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття з використанням сучасних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

9. Мова викладання: українська.