

Індивідуальні семестрові завдання для самотійної роботи студентів.

Перший семестр

Загальнорозвиваючі вправи.

Вправи для розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, стрибки в довжину з місця та з розбігу).

Вправи для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку витривалості (біг на середні та довгі дистанції (1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м).

Спортивні ігри: підготовчі та спеціальні вправи волейболіста, двосторонні ігри.

Підготовчі гімнастичні вправи, які забезпечують загальний розвиток студентів.

Вправи для розвитку вестибулярного апарату.

Розвиток силових рухових якостей засобами атлетизму (вправи для розвитку сили на гімнастичних приладах та з власною вагою).

Спортивні ігри.

Другий семестр

Загальнорозвиваючі вправи.

Спеціальні та підготовчі вправи баскетболістів.

Двосторонні ігри в баскетбол.

Силові вправи для різних груп м'язів.

Вправи з гирями для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, для м'язів спини, для м'язів живота.

Силові вправи на спортивних тренажерах.

Оздоровча та спортивна ходьба на довгі дистанції (розвиток витривалості).

Розвиток швидкісних якостей (спринтерський біг на відрізках 30-60 м, човниковий біг 4x9м, стрибки у довжину).

Дихальні вправи для розслаблення і відновлення організму.

Спортивні ігри.

Третій семестр

Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток витривалості.

Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Вправи для розвитку швидкості (біг на короткі дистанції, різноманітні стрибки, метання гранати, штовхання ядра).

Вправи для розвитку витривалості (біг на середні та довгі дистанції, кросова підготовка).

Використання дихальних вправ для саморегуляції в процесі бігу та в період відновлення.

Спеціально-підготовчі вправи футболістів.

Удосконалення техніки гри в футбол (удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари та передачі м'яча головою).

Двосторонні ігри в футбол.

Спеціальні та підготовчі вправи гандболістів.

Володіння м'ячем. Ведення м'яча лівою та правою рукою, поперемінне ведення з різним відскоком, зі зміною напрямку руху.

Двосторонні ігри в гандбол.

Виконання силових вправ для розвитку опорно-рухового апарату.

Четвертий семестр

Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Гімнастичні вправи що забезпечують релаксацію (вправи на розслаблення м'язів та зменшення напруги).

Біг на пересіченій місцевості.

Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.

Удари по м'ячу з різних положень.

Двосторонні ігри в теніс: одиночні та парні.

Ознайомлення та виконання нетрадиційних видів дихальної гімнастики (Стрельнікової, Бутейко).

Ознайомлення та виконання базових рухів аеробіки, танцювальних вправ з музичним супроводом.

Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновленні функціонального стану організму, розумового перевтомлення та профілактики різних захворювань.

Оздоровчий біг. Удосконалення техніки бігу на короткі і середні дистанції. Самостійне спостереження та оцінка відновлення частоти пульсу. Загартування організму.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів.

№ п/п	Вправи	Обсяг
Чоловіки		
1	Оздоровчий біг (км).	15-17
2	Підтягування на перекладині (кількість разів).	70-85
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).	120-140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів).	140-160
5	З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кількість разів).	100-120
6	Прискорена ходьба (км).	30-35
Жінки		
1	Оздоровчий біг (км).	12-14
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів).	210-220
3	Підтягування з вису на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів).	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів).	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів).	100-120
6	Прискорена ходьба (км).	21-35

Організаційно-методичні вказівки

Загальні вимоги при проведенні самостійних занять з фізичного виховання студентів відділення фізичного виховання та відділення реабілітації

Заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних можливостей кожного студента, реакції його організму на фізичне навантаження та стан фізичної підготовленості.

Заняття з фізичного виховання передбачає підготовчу, основну і заключні частини.

Підготовча частина: (тривалість 15-20 хвилин) включає вправи на увагу, координацію рухів та загальнорозвиваючі вправи. Перед початком заняття обов'язково фіксується вихідний показник пульсу у стані спокою. Протягом заняття цей показник враховується для контролю за дозуванням фізичного навантаження.

Установчим режимом фізичного навантаження в процесі розминки є такий, при якому частота серцевих скорочень не перевищує на початкових заняттях 120-130 поштовхів на хвилину (пошт./хв.) з подальшим підвищенням до 130-145 пошт./хв.

В основній частині заняття (тривалість 45-50 хв.) використовується рівень фізичного навантаження, який забезпечує розвиток загальної витривалості, необхідної для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Для вирішення цього завдання, як правило, використовується ходьба та оздоровчий біг.

Біг чи ходьбу спочатку необхідно виконувати з інтервалами протягом 3-4 хв., поступово збільшуючи до 15-20 хв. При цьому потрібно регулювати темп руху таким чином, щоб ходьба переходила у біг, а частота серцевих скорочень не перевищувала спочатку 120-150, а потім 140-160 пошт/хв. Після виконання таких вправ обов'язково оцінюється період відновлення по реакції зменшення ЧСС. Окрім розвитку витривалості у цій частині заняття

використовуються вправи силового направлення та на удосконалення гнучкості. Бажано використовувати для розвитку силових якостей спортивні тренажери, гантелі, еспандери.

Розвиток гнучкості забезпечується шляхом поступового збільшення амплітуди рухів у суглобах під час виконання вправ з багаторазовим повторенням та при виконанні махових рухів.

Розвитку фізичних якостей також сприяє включення до основної частини заняття рухливих ігор, естафет та елементів спортивних ігор.

Заключна частина (тривалість 10-15 хвилин) забезпечує приведення організму до стану відносного спокою. Обов'язково в заключній частині проводиться аналіз реакції організму на фізичні навантаження в процесі всього заняття, використовуються вправи на увагу, розслаблення та відновлення дихання. Також використовуються такі допоміжні засоби, як масаж і самомасаж окремих частин тулуба і кінцівок. Під час проведення заключної частини заняття ЧСС поступово *знижується* приблизно до вихідного рівня. Обов'язково наприкінці заняття кожен студент повинен отримати домашнє завдання.

Головною особливістю занять у відділенні реабілітації є не спортивна направленість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою покращення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичної культури і спорту. Виконання фізичних вправ повинно бути дозованим і не виконуватися з максимальним зусиллям, до межі своїх можливостей.

З перших занять студенти відділення реабілітації оволодівають прийомами самоконтролю та визначення ступеня втоми, навчаються оцінювати реакцію частоти серцевого скорочення (пульсу) на фізичне навантаження. Особлива увага під час занять з фізичного виховання приділяється техніці дихання при виконанні фізичних вправ та формуванню правильної постави.

Студенти у відділенні реабілітації розподіляються в залежності від характеру порушень в організмі:

Група "А" - студенти з захворюваннями серцево-судинної та дихальної системи;

Група "Б" - студенти з захворюваннями шлунково-кишкового тракту та сечостатевої системи;

Група "В" - студенти з порушенням опорно-рухового апарату;

Група "Г" - студенти з порушенням жіночого біологічного циклу;

Група "Д" - студенти з порушенням органів зору;

Група "Е" - студенти з порушенням обміну речовин.

Група "Ж" - студенти з захворюваннями ЦНС та черепно-мозковими травмами.

Розподіл енерговитрат по частинам заняття у відділенні реабілітації складає приблизно: підготовча частина: 25-30%; основна: 50-60%; заключна: 5-10% від загальної суми за все заняття.

Під час занять студентів відділення реабілітації потрібно використовувати фізичні вправи такої інтенсивності, які не призводять до фізичного виснаження організму. У підготовчій частині використовуються фізичні вправи помірної інтенсивності, при якій ЧСС підвищується лише на 25-30% від вихідного рівня (не більше 100 пошт./хв.); включаються також дозовані фізичні навантаження середньої інтенсивності, при яких пульс підвищується до 110-115 пошт./хв. Під кінець заняття, за умови достатньої адаптації студентів до фізичних навантажень, виконуються фізичні вправи середньої інтенсивності і дозовано - великої інтенсивності, при виконанні яких пульс підвищується до 70-80% від вихідного рівня (130-140 пошт./хв.).

Виконання субмаксимальних і максимальних навантажень під час занять студентів відділення реабілітації не бажано.