

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.В. Докучаєва**

Факультет лісового господарства

Кафедра фізичного виховання

Розглянуто і затверджено радою
факультету лісового господарства
(протокол № 1 від «30» серпня 2017 р.)

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Методичні вказівки до вивчення курсу
для здобувачів першого (бакалаврського) освітнього ступеню
зі спеціальності 206 «Садово-паркове господарство»**

2017 рік

Укладач: Галашко О.І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Рецензенти: Хлопенко Василь Іванович, старший викладач, зав. кафедри;
Бундур Олександр Сергійович, старший викладач

© Галашко О.І., 2017 р.

© ХНАУ ім. В.В. Докучаєва, 2017р

ЗМІСТ

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.

Змістовий модуль 2. Легка атлетика

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.

Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 3. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 4. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.

Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Тема 3. Контроль розвитку гнучкості, сили, швидкості. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3 та захист реферату на тему: «Яка причини мого знаходження у спеціальному медичному відділенні і відомі традиційні та не традиційні шляхи лікування моїх захворювань».

Змістовий модуль 4. Гімнастика

Тема 1. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.

Тема 2. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.).

Тема 3. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці.

Тема 4. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.

Тема 5. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Тема 6. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2, 3, 4. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 2, 3, 4 і складання та виконання на оцінку індивідуального оздоровчого комплексу вправ.

Змістовий модуль 5. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.

Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.

Змістовий модуль 6. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, настільний теніс)

Тема 1. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.

Тема 2. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.

Тема 3. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті в баскетболі.

Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Тема 5. Контроль розвитку спритності. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 4, 6. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 4, 6 та захист реферату.

Змістовий модуль 7. Гімнастика

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Рітмична гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).

Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчінг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.

Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

Змістовий модуль 8. Легка атлетика

Тема 1. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.

Тема 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 3. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Тема 4. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.

Тема 5. Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділів 7, 8. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 7, 8 і оцінка методики складання та техніки виконання індивідуального оздоровчого комплексу вправ.

Змістовий модуль 9. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці.

Тема 2. Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

Змістовий модуль 10. Легка атлетика

Тема 1. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 2. Оздоровлення організму завдяки використанню легкоатлетичних вправ.

Тема 3. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я.

Тема 4. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату.

Змістовий модуль 11. Гімнастика

Тема 1. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ.

Тема 2. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.

Тема 3. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

Змістовий модуль 12. Спортивні ігри (за вибором студентів)

Тема 1. Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.

Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.

Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.

Змістовий модуль 12. Спортивні ігри (за вибором студентів)

Тема 1. Загально-розвиваючи та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.

Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.

Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.

Змістовий модуль 13. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Природно-наукові основи фізичної культури в науковій організації праці.

Тема 2. Основи загальнооздоровчого тренування традиційні та нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

Змістовий модуль 14. Легка атлетика

Тема 1. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 2. Оздоровлення організму завдяки використанню легкоатлетичних вправ.

Тема 3. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу і контроль власного здоров'я.

Тема 4. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 9, 10 та захист реферату.

Змістовий модуль 15. Гімнастика

Тема 1. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою фізичних вправ.

Тема 2. Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму.

Тема 3. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

Змістовий модуль 16. Спортивні ігри (за вибором студентів)

Тема 1. Загально-розвиваючі та вправи спеціальної підготовки у обраному виді спорту.

Тема 2. Виконання технічних елементів та знання тактичних прийомів у обраному виді спорту.

Тема 3. Виконання контрольних нормативів. Для спеціального медичного відділення – тестове опитування з розділів 11, 12 і оцінка методики складання індивідуальної оздоровчої програми та вміння контролювати стан власного здоров'я.

13. Методичне забезпечення

1. Пузік В.К. Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста : Навч. посіб. / В.К. Пузік, В.Д. Синявін, В.І. Хлопенко, Т.В. Бондаренко, К.Л. Паніна. – Х. : ХНАУ, 2008 – 298 с.
2. Хлопенко В.І. Методи підвищення розумової працездатності студентів за допомогою рухової активності : Метод. рекомендації / В.І. Хлопенко, М.Г. Євтеєв. – Х. : ХНАУ, 2008 – 18 с.
3. Хлопенко В.І. Важка атлетика на початковому етапі підготовки : Метод. вказівки / В. І. Хлопенко, К.М. Трегуб, Є.М. Трегуб. – Х. : ХНАУ, 2008 – 31 с.
4. Даниленко О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів факультету лісового господарства : Посібник / О.М. Даниленко, О.Б. Подоляка. – Х. : ХНАУ, 2008 – 39 с.
5. Подоляка А.Є. Психофізичні вправи для оздоровлення студентів : Навч. посіб. / А. Є. Подоляка, О.Б. Подоляка. – Харків, ХНАУ, 2006– 119 с., іл.
6. Подоляка А.Є. Теорія і практика формування потреб у здоровому способі життя майбутніх спеціалістів сільського господарства : Навч. посіб. / А.Є. Подоляка, О.Б. Подоляка. – Харків, ХНАУ, 2007– 143 с., іл.

14. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. - Николаев, 2001. - 140 с.
2. Бакштанский В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. - М. : ПЕР СЕ, 2000. - 224с.
3. Бирюков А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 200с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 384с. - (Серия «Учебники, учебные пособия»).
5. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2000. - 192с.
6. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. - К. : Центр здоровья, 1993. - 160с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник / В. М. Мухін. - К. : Олімпійська література, 2000. - 423с.
8. Соломонко В. В. Футбол : Підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 1997. - 286с.

9. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К. : Олимпийская литература, 2001. - 335с.
10. Физкультура для всей семьи / Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 463с.
11. Физкультура : Методика преподавания, спортивные игры / Сост. Э. Найминова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 256с.
12. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навчальний посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. - К. : КНЕУ, 2005. - 104с.

Допоміжна

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого / В Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 85с.
2. Валеология / Под. ред. Петленко В. Т. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 434 с.
3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. - М. : Изд-во Эксмо, 2002. - 272с.
4. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 142с.
5. Власов А. А. Туризм : уч. метод. пособие / А. А.Власов, А. Г. Нагорный. - М. : Высшая школа, 1977. - 95с.
6. Демчишин А. А., Спортивные и подвижные игры в спортивном воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - К. : Здоров'я, 1989. - 168с.
7. Джо Вейдер Система строительства тела / Джо Вейдер. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с.
8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоров'я, 1999. - 200 с.
9. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная и физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. - М. : Высшая школа, 1977. - 144с.
10. Ильинич В. И., Физическая культура для работников умственного труда / В. И. Ильинич, М. Е. Виленский. - М. : Знание, 1978. - 64с.
11. Ковалев С. В. Перепрограммирование собственной судьбы / С. В. Ковалев. - М. : КСП+, 2002. - 784с., илл.
12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер : Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224с.
13. Лободин В. Т. Формула здоровья / В. Т. Лободин. - СПб. : ИД "Невский проспект", 1999. - 187с.
14. Маслюков В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Маслюков. - М. : Высшая школа, 1991. - 240с.
15. Мексин Тобиас, Мери Стюарт Растягивайся и расслабляйся / Мексин Тобиас, Мери Стюарт. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 160с.
16. Моника Риттер-Клейнганс Гимнастика позвоночника / Моника Риттер-Клейнганс. - М. : Феникс, 1997. - 96с.
17. Монтиньяк М. Секреты питания / М. Монтиньяк. - М. : Оникс, 1999. - 222с.

18. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 130с.
19. Пафоренбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Пафоренбаргер, Э. Ольсе. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 320с.
20. Синяков А. Самоконтроль физкультурника / А. Синяков. - М. : Знание, 1987. - 96с.
21. Теория и методика физвоспитания / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова (в 2 томах). - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 296с.
22. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Т. Ткачев. - К. : Здоров'я, 1998. - 152с.
23. Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448с.
24. Чуфаровский Ю.В. Психология общения в становлении и формировании личности / Ю. В. Чуфаровский. - М. : Издательство "МЗ-Пресс", Издатель Воробьев А. В., 2002. - 232с.
25. Шапошникова В. И. Оцените свое здоровье сами / В. И. Шапошникова, Н. А. Барбараш. - СПб. : Питер, 2003. - 256с. - (Серия «Исцели себя сам»).
26. Энциклопедия современного Олимпийского спорта / Под ред. Платонова В. Н. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 599с.

15. Інформаційні ресурси

1. Mirolit Halotea - программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html
 2. Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Режим доступа к статье: http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf
 3. Боевые искусства мира, мифы и реальность! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://martialarts.mypage.ru/>
 4. Компьютерная программа-советчик, как для начинающих, так и опытных бодибилдеров. «Bodyron 4.0» // Сайт компьютерной программы для бодибилдеров «Bodyron» — Режим доступа: <http://www.bodyron.narod.ru>.
 5. Музыка во время занятий спортом [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://fighting.tomsk.ru/boks/muzyka-vo-vremya-zanyatij-sportom.html>
 6. Программы для релаксации *Полёт сквозь Вселенную* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://youryoga.org/med/relaxation/>
 7. Пуцов Сергей Характеристика методик тренировки в бодибилдинге [Электронный ресурс]. — Режим доступа : http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-3430/id-10085/harakteristika_metodik_trenirovki_v_bodibildinge.html
- Специализированный сайт по бодибилдингу [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.ambal.ru>