

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

обов'язкової навчальної дисципліни

підготовки

бакалавр

(назва освітнього ступеню)

Спеціальностей: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

227 «Фізична терапія, ерготерапія»

(шифр і назва спеціальності)

Освітнього ступеня «бакалавр»

(Шифр за ОП ОК8)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: О. С. Скирта, к.н.фіз.вих. і сп., ст. викл.

Програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол від 29 серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної культури

_____ (О. І. Антонова)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано до видання методичною комісією КрНУ

за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
(шифр і назва спеціальності)

Протокол від 29 серпня 2019 року № 1

Голова _____ (Т. І. Лошицька)
(підпис) (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр зі спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засоби фізичної культури та здорового способу життя, необхідні в процесі життєдіяльності. **Міждисциплінарні зв'язки:** базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, біохімії, гігієни та екології й інтегрується з цими дисциплінами. Курс має суцільно професійну спрямованість.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Вдосконалення техніки спортивних ігор та плавання.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є сформувані у студентів системи знань щодо зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, сприяння всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності; оволодіння уміннями та навичками з виконання фізичних вправ та вдосконалення спортивної майстерності; забезпечення загально-фізичної підготовленості майбутніх фахівців.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

– основні закономірності фізичного розвитку, становлення особистості, педагогіку, теорію та методику фізичного виховання, методику туристсько-екскурсійної діяльності;

– етичні та правові норми, що регулюють взаємини людини і суспільства, оточуючого середовища, і враховувати це під час розробки фізкультурно-оздоровчих, екскурсійно-туристичних і соціальних проектів;

уміти :

– здійснювати професійну діяльність з урахуванням вимог безпеки спортивних рухів, безпеки життєдіяльності та гігієни праці;

– здійснювати навчання руховій дії в процесі заняття фізичними вправами; володіти методиками розвитку та удосконалення фізичних якостей;

– володіти прийомами контролю та самоконтролю; використовувати спеціальне та допоміжне тренажерне обладнання.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6,0 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вдосконалення техніки спортивних ігор та плавання.

Тема 1. Основні технічні прийоми гри в баскетбол. Техніка гри в нападі: стійка, пересування, крокування та повороти.

Тема 2. Техніка нападу, переміщення у баскетболі.

Навчання передачі м'яча двома руками, двома руками від грудей, однією рукою від плеча, однією рукою зверху («кроком»).

Тема 3. Офіційні правила гри у волейбол. Організація і проведення техніки гри у волейболі. Аналіз проведення тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем змагань. Правила гігієни, медичний контроль, самоконтроль.

Тема 4. Переміщення, стійки та вихідні положення у волейболі. Різновидності передачі м'яча двома руками зверху. Подачі м'яча. Нападаючі удари з різних зон.

Тема 5. Навчання техніці гри у футбол: техніка нападу. Переміщення: різновиди ходьби і бігу, зупинки, повороти, стрибки. Поєднання вивчених дій. Різновиди ударів по м'ячу ногою.

Тема 6. Фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес – напрямки фітнесу та велнесу. Принципи оздоровчого тренування.

Тема 7. Розвиток фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності) засобами фітнес-аеробіки, шейпінгом та пілатесом. Розвиток координаційних здібностей (ритмічності).

Тема 8. Організація занять з атлетичної гімнастики. Обладнання та інвентар для занять з обтяженнями. Техніка безпеки, страховка під час виконання вправ з обтяженням та загальна поведінка на заняттях.

Тема 9. Ознайомлення із спортивними способами плавання. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

Тема 10. Організація та проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи. Принципи побудови занять оздоровчої спрямованості зі студентами I курсу спеціальної медичної групи.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с.
2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 96 с.
3. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с.
4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
5. Корягин В. М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Физкультура и спорт, 2006. 173 с.
6. Морган Вуден. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.
7. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007. 336 с.
8. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 446 с.
9. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К.:

Здоров'я, 1990.

Допоміжна:

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 167–523.

11. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература, 2003. Том 1. С. 76–188.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: реферат за обраною темою, два диф. заліка.

5. Засоби діагностики успішності навчання. Критерії оцінювання (у %)

Семестрова рейтингова оцінка розраховується, виходячи з критеріїв:

– самостійна робота 70% (у тому числі 15% на контроль СРС (реферат)).

– участь у практичних заняттях 30%.