

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

I. Основна мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращення основних життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності здобувача вищої освіти до активного життя й професійної діяльності.

II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців вищезазначеної спеціальності

Дисципліна «Фізичне виховання» дозволяє студентам набути додаткових фахових компетентностей при опануванні циклу дисциплін професійної підготовки фахівців у галузі 01 Освіта «Педагогіка».

III. Завдання дисципліни

- зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану і працездатності, повноцінна життєдіяльність організму на протязі всього періоду навчання;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- виховання позитивних почуттів та переживань пов'язаних з руховою діяльністю і на цій основі формування інтересів, бажань та потреб до систематичних занять фізичними вправами;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності, оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;
- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності;
- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей, що забезпечують повноцінний характер рухової діяльності;

- поповнення фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності;
- підвищення ступеню резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається діяльність, сприяння збільшенню його адаптаційних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

IV. Основні знання та вміння, яких набуває студент після опанування цієї дисципліни

- здобувач розуміє зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду;
- знає засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- застосовує прийоми контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм;
- знає гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичного виховання; природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- знає правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- усвідомлює можливості онлайн-навчання.
- здобувач формує систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, використовуючи засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- використовує різноманітні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- дотримується гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- уміє складати та виконувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;
- застосовує методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та дотримується основ здорового способу життя.

IV. Короткий зміст дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема1. Загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи.

Вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, спеціальні бігові вправи.

Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по віражу). Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних якостей.

Тема 3. Техніка низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Визначення рівня розвитку рухових якостей.

Тема 4. Техніка стрибків у довжину з місця: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.

Тема 5. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс)

Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи з баскетболу. Основи техніки та тактики гри в баскетбол. Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.

Баскетбол: Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів. Основи техніки та тактики гри в баскетбол. Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі. Ловля і передача м'яча різними способами з місця, в кроці зі зміною місць, ведення м'яча різними способами на місці і в русі, перехвати м'яча під час передачі, кидки м'яча в кошик з близьких і далеких відстаней однією і двома руками, зонний, особистий і змішаний захист, тактика гри в баскетбол, навчальна гра, участь в змаганнях.

Тема 7. Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри у волейбол.

Волейбол: Спеціальні вправи волейболіста. Основи техніки гри. Стійки волейболістів і переміщення по майданчику приставними і хресними кроками, прийом і передача м'яча різними способами, подачі м'яча різними способами, розміщення гравців на майданчику і техніка передач, нападаючі удари, різні види блокування та страхування, організація захисту, тактика гри в волейбол, навчальна гра, участь в змаганнях.

Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Настільний теніс: Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. Тактика гри у настільному тенісі. Подача м'яча через сітку. Перебивання м'яча через сітку. Загально-фізичні вправи, які розвивають м'язи необхідні для гри, тактика гри в настільний теніс, одиночна і парна гра, навчальні ігри, участь в змаганнях.

Змістовий модуль 3. Гімнастика

Тема 9. Навчання вправам основної гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровленні студентів.

Навчання елементів гімнастики. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровленні студентів. Загально-розвиваючі гімнастичні вправи з предметами. Вправи на рівновагу та елементи акробатики. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновленні фізичного стану після професійного перевтомлення, ознайомлення з базовими кроками аеробіки та сприяння закріпленню їх виконання засобами ідеомоторного тренування

Змістовий модуль 4. Лижний спорт

Тема 10. Вправи з лижами і на лижах. Розминка лижника. Основи техніки пересувань на лижах.

Спеціально фізична підготовка: стрибкові вправи; імітація класичних лижних ходів на місці та в русі, перенесення лижного інвентарю. Рухливі ігри та естафети на лижах. Прикладні вправи на лижах. Техніко тактична підготовка. Пересування на лижах: класичні та ковзанярські ходи. Повороти, сходження, перехід з ходу на хід.

VI. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання курсу

Кафедра фізичного виховання та хореографії

Факультет фізичного виховання

Доцент: Ващенко Іван Михайлович

VII.Обсяги навчального навантаження та терміни викладання курсу

На вивчення дисципліни відводиться **90 годин (3 кредити ЄКТС)**, із яких практичних – **60 год.**, самостійної роботи студентів – **30 год.**

Дисципліна викладається у 1,2,3,4 семестрах.

VII. Основні інформаційні джерела до вивчення дисципліни

1. Андросчук Н.В, Андросчук М.М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Навч. посібник. – Тернопіль: "Підручники і посібники", 2006.
2. Гребік О. В. Педагогічні заходи попередження травм, нещасних випадків та ушкоджень серед студентів під час занять фізичними вправами : метод.

вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Гребік О. В. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2012. – 60 с.

3. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. –104 с.
4. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : Навчальний посібник. – Вінниця, 2017. – 67 с.

VIII. Методи контролю:

Контрольні заходи з фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять. На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль.

Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формі заліку установаного навчальним планом.

Засоби діагностики результатів навчання

Використовуються наступні засоби діагностики:

1. Виконання завдань під час практичних занять.
2. Виконання завдань під час самостійної роботи.
3. Складання контрольних нормативів загальної фізичної підготовки.
4. Залік.