

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо – професійної програми підготовки спеціальності 051 Економіка

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмій, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

**Міждисциплінарні зв'язки:** фізичне виховання, безпеки життєдіяльності людини, основи здоров'я.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:
  - застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності;
  - застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
  - застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності;
  - застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
  - дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
  - простіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.
  
- 1.2. Основні завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання»:
  - використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
  - розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);

- виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи);
- виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики;
- планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидко-силових прав та вправ з обтяженням;
- застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності;
- застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо – професійної програми у здобувачів вищої освіти мають бути сформовані наступні компетентності:

загальні:

Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

1.4. Програмні результати навчання:

Асоціювати себе як члена громадянського суспільства, наукової спільноти, визнавати верховенство права, зокрема у професійній діяльності, розуміти і вміти користуватися власними правами і свободами, виявляти повагу до прав і свобод інших осіб, зокрема, членів колективу.

Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

На вивчення навчальної дисципліни на денній формі навчання відводиться 120 години 4 кредитів ЄКТС.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

**Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».** Напрямки використання засобів фізичної культури й спорту у вищих навчальних закладах. Форми фізичного виховання студентів. Програмна побудова курсу фізичне виховання. Форми організації фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи у ВНЗ. Залікові вимоги й обов'язки студентів. Медичне забезпечення фізкультури і спорту у ВНЗ. Спортивний клуб.

### **Тема 2. Легка атлетика**

**Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.** Теоретичні відомості. Навчання техніки бігу. Розвиток швидко-силових якостей. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості бігу. Розвиток гнучкості. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток загальної витривалості. Навчання техніки стрибків у довжину з місця.

### **Тема 3. Гімнастика**

**Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.** Класифікація і загальна характеристика гімнастики. Техніка безпеки і профілактики спортивного травматизму. Ознайомлення з методичними особливостями проведення та складання комплексів РГГ. Навчання техніки, елементів основної гімнастики.(біля гімнастичної стінки). Розвиток координації рухів, пластичності. Навчання техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці). Розвиток силової витривалості. Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Розвиток гнучкості пластичності. Розвиток координації рухів. Навчання техніки стройової підготовки. Навчання методики проведення та складання комплексів РГГ. Розвиток пластичності, ритмічності.

**Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».** Оздоровча функція фізичного виховання. Значення фізкультурно-оздоровчого виховання для ослаблених та хворих учнів. Позакласна оздоровча робота і спортивно-масова робота у ВНЗ. Вплив занять спортом на стан здоров'я людини. Прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Професійно-значущі якості (на прикладі обраного виду професійної діяльності). Методика формування професійно важливих рухових навичок і якостей.

### **Тема 5. Волейбол.**

**Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.** Бесіда: «Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях». Навчання техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. Розвиток спритності. Бесіда: «Історія виникнення та розвитку гри у волейбол». Навчання техніці передачі м'яча зверху. Розвиток швидко-силових якостей. Рухливі ігри. Навчання техніки передачі м'яча зверху. Навчання техніки виконання передачі м'яча знизу. Навчання техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча. Навчання техніки передач м'яча зверху та знизу в парах. Розвиток гнучкості.

### **Тема 6. Баскетбол.**

**Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.** Бесіда: «Техніка безпеки та профілактика травматизму». Навчання стійці

баскетболіста та техніці переміщення по майданчику. Навчання техніці викроковування на місці. Навчання техніці передачі і ловлі м'яча. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою на місці. Навчання техніці виконання штрафного кидка. Навчання техніці кидка у кошик однією, двома рукою з місця. Навчання техніці передачі м'яча від підлоги. Навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей, із-за голови. Навчання техніці ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі.

## **Тема 2. Легка атлетика.**

**Тема 2.2. Розвиток швидкості.** Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток швидкості. Навчання техніки бігу на середні дистанції. Розвиток спеціальної витривалості. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу. Розвиток стрибучості, швидкості.

**Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.** Сутність поняття фізична підготовка. Види фізичної підготовки. Основні фізичні якості спортсмена. Методи розвитку швидкості рухів спортсменів. Критерії спритності. Прикладна фізична підготовка, як окремий її вид.

## **Тема 2. Легка атлетика**

**Тема 2.3. Розвиток спритності.** Теоретичні відомості. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток спритності. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток спеціальної витривалості. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості бігу та спритності рухів. Вдосконалення техніки човникового бігу. Розвиток стрибучості, швидкості.

## **Тема 3. Гімнастика**

**Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.** Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання. Техніка безпеки. Ознайомити з особливостями проведення та складання, комплексів ВГ. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. Навчання техніки, виконання вправ основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві). Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. Розвиток гнучкості, пластичності. Удосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки). Розвиток спеціальної силової витривалості.

**Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».** Наукові теорії і концепції раціонального харчування. Роль харчування в енергетичному забезпеченні м'язової діяльності. Вітаміни. Мінеральні речовини. Мікроелементи. Найважливіші компоненти їжі. Головні принципи харчування. Системність і адекватність поживних елементів. Фізіологічна динаміка. Харчування й анаболізм. Помилки харчування.

## **Тема 5. Волейбол.**

**Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.** Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку. Вдосконалення техніки виконання прямої подачі зверху. Розвиток спритності. Навчання техніки

виконання нападаючого удару з підлоги. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі. Розвиток швидкості. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в стінку. Учбова гра. Розвиток швидкісно-силових якостей. Вдосконалення техніки нападаючого удару з передачі м'яча. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості.

#### **Тема 6. Баскетбол.**

**Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.** Бесіда: «Правила змагань, їх організація та проведення». Вдосконалення техніки передачі м'яча. Вдосконалення техніки викидання та вибивання м'яча. Вдосконалення передачі м'яча від підлоги. Вдосконалення техніки викидання та вибивання м'яча. Розвиток спритності. Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі. Розвиток швидкості. Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик. Вдосконалення техніки передач м'яча. Розвиток швидкісно-силових якостей.

#### **Тема 2. Легка атлетика.**

**Тема 2.4. Розвиток витривалості.** Вдосконалення техніки стрибків у довжину. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток витривалості. Вдосконалення техніки бігу довгі дистанції. Розвиток витривалості. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток витривалості.

### **3. Рекомендовані джерела інформації**

1. . Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К. : Здоровье, 1987. – 134 с.
3. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. – 208с.
4. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 114 с.
5. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
6. Гогоулан М. Система здоров'я НИШИ. – К.: 1996. – 178 с.
7. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кунця XVII століття. Кіровоград: . 1995. – 139 с.
8. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1998. – 176 с.
9. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.

Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк,