

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*Укладач – викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Явтушенко М. М.*

### **ВСТУП**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ЗВО СВО «Бакалавр» спеціальності «Публічне управління та адміністрування».

**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 вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

**Міждисциплінарні зв'язки:** навчальна дисципліна загальної підготовки обов'язкової частини тісно пов'язана з навчальними дисциплінами «Психологія», «Філософія», «Історія».

### **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**1.1. Метою викладання навчальної** є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, досконалої людини – будівника суспільства в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадянській, професійній діяльності та в сім'ї.

**1.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни** є формування наступних умінь:

- уміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
- уміти розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.);
- уміти виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи);
- уміти виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики;
- уміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидко-силових вправ та вправ з обтяженням;
- уміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності;
- уміти 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 елементи компетентності:**

*знання:*

- методику занять з фізичного виховання у ВНЗ;
- напрямки роботи з фізичного виховання ;
- основи здорового способу життя;
- основу методики самостійних занять фізичними вправами;
- нормативні вимоги з фізичного виховання.

*вміння:*

- вірно організувати режим дня;
- складати комплекси РГГ і ВГГ;

- уміти вірно організувати раціональне харчування;
- вірно виконувати фізичні вправи;
- вміти організувати і проводити спортивні змагання;
- вміти забезпечувати повноцінне відновлення фізичної працездатності;
- вміти проводити самоконтроль фізичного розвитку.

*способи мислення:*

- формування суджень – форми мислинневого відображення об'єктивної дійсності, яка полягає у ствердженнях наявності або відсутності ознак, властивостей або відносин у сфері управління;

- пропонування міркувань – низки пов'язаних суджень, спрямованих на те, щоб з'ясувати істинність якої-небудь думки у сфері менеджменту персоналу, доведення її або заперечення;

- створення умовиводів – виведення з одного або декількох суджень в області управління;

- генерування понять – пізнання сутності предметів і явищ у межах управління в їх істотних зв'язках та відносинах, узагальнення їх істотних ознак.

*професійні, світоглядні і громадянські якості:*

- здатність використовувати знання, вміння та навички для теоретичного та практичного освоєння проблем і перспектив менеджменту та планувати, організувати, реалізувати, презентувати відповідні наукові дослідження;

- ґрунтовні знання історичних засад розвитку теорії і практики менеджменту, ідейних вчень класиків менеджменту, фундаментальних постулатів та парадигм менеджменту, новітніх прогресивних тенденцій розвитку управління;

- ґрунтовні знання класичного та сучасного наукового інструментарію дослідження соціально-економічних явищ та процесів у різних сферах управління;

- здатність організувати та проводити управлінські дослідження, використовуючи сучасну методологію та інформаційні технології;

- здатність застосовувати одержані знання з різних предметних сфер менеджменту для формулювання нових теоретичних трактувань і положень, практичних адресних рекомендацій і пропозицій;

- здатність виявляти та розуміти причинно-наслідкові зв'язки між економічними явищами та процесами у сфері менеджменту, ідентифікувати та оцінювати фактори впливу;

- ґрунтовні знання особливостей, інструментарію, новітніх напрямків управління та здатність формувати ефективну сучасну систему управління.

*морально-етичні цінності:*

- сформулювати уявлення про моральні цінності людини;

- здатність висловлювати своє судження про роль і значущість моральних цінностей у житті людини;

- формувати вміння аналізувати мотиви та вчинки людей, моделювати та розв'язувати ситуації, пов'язані з виконанням обов'язків у колективі;

- розвивати почуття відповідальності за свій вибір та наслідки вчинків;

- виховувати самостійність, волю, моральність.

## **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. Основи гігієни і здорового способу життя**

Історія гігієни. Розвиток гігієнічної науки та санітарної практики в Росії та в Україні. Зміст гігієни як галузі медичної науки. Гігієна тіла та ротової порожнини. Профілактика шкідливих звичок. Дотримання режиму дня як важлива гігієнічна передумова здорового способу життя. Гігієна одягу та взуття. Гігієна фізичної культури і спорту та загартування. Особиста гігієна. Раціональне харчування. Загартування.

## **Тема 3. Легка атлетика**

### **3.1. 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.

### **3.2. 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.

### **3.3. 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.

### **3.4. 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.

## **Тема 4. Гімнастика**

### **4.1. 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.

### **4.2. 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 5. 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 6. Волейбол**

### **6.1. 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.

### **6.2. 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 швидко-силових якостей. Вдосконалення техніки нападаючого удару з передачі м'яча. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Розвиток загальної витривалості.

## **Тема 7. Баскетбол**

### **7.1. 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.

### **7.2. Вдосконалення техніки баскетболу**

Бесіда: «Правила змагань, їх організація та проведення». Вдосконалення техніки передачі м'яча. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча. Вдосконалення передачі м'яча від підлоги. Вдосконалення техніки виривання 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 швидко-силових якостей.

## **Тема 8. 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 9. Методи фізичного виховання**

Характеристика поняття – методи фізичного виховання. Практичні методи: навчання руховим діям, вдосконалення і закріплення рухових дій, вдосконалення фізичних якостей. Методичні прийоми вправління. Метод використання слова. Метод демонстрації. Засоби навчання. Загальні вимоги до підбору і використання методів.

## **Тема 10. 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.

### 3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 68 с.
2. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К. : Здоровье, 1987. – 134 с.
3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : [Учебное пособие] / Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
4. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : [Навчал. посіб.] / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 114 с.
5. Віровський Л. П. Атлетична гімнастика : [Навчал. посіб.] / Л. П. Віровський. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
6. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ / М. Гоголан. – К. : 1996. – 178 с.
7. Грінберг В. А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кунця XVII століття / В. А. Грінберг. – 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. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : [Навчал. посіб.] / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
10. Дубогай О. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації [Навчал. посіб.] / Тучак А. М., Костикова С. Д., Єфімов А. О. – Луцьк, 1997. – 100 с.