

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

**Робоча програма
навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
для студентів усіх напрямів підготовки
денної форми навчання**

**Укладачі: Маракушин Андрій Ігорович
Піддубний Олександр Григорович
Цимбалюк Жанна Олексіївна
Собко Ірина Миколаївна
Чередниченко Артем Вікторович**

Відповідальний за випуск: Маракушин А.І.

Харків. Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту.

Протокол №6 від 21 січня 2014 року.

Укладачі: Маракушин Андрій Ігорович

Піддубний Олександр Григорович

Цимбалюк Жанна Олексіївна

Собко Ірина Миколаївна

Чередниченко Артем Вікторович

Відповідальний за випуск: Маракушин А.І.

Р58 Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за обраним видом організованої рухової активності для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / укл. А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, І. М. Собко, А. В. Чередниченко – Х. : Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 111 с. (Укр. мов.)

Подано тематичний план навчальної дисципліни та її зміст за модулями й темами. Вміщено плани лекцій, практичних та семінарських занять, матеріали для закріплення знань (самостійну роботу, контрольні запитання), методичні рекомендації щодо оцінювання знань студентів, соціально-особистісні компетентності, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни.

Рекомендовано для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання

Вступ

Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання - здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Національної доктрини розвитку освіти, Положенні про державний вищий навчальний заклад, Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах та Стратегічному плані розвитку Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця на 2013-2020 роки.

Головна мета програми – визначити відповідний мінімальний рівень обов'язкової неспеціальної фізичної освіти для студентів, що навчаються у ХНЕУ ім. С. Кузнеця і отримують освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною навчальною дисципліною та вивчається як позакредитна в обсязі 4 годин аудиторного навантаження на тиждень на першому та другому курсах. Для студентів старших курсів передбачається проведення занять у формі секцій.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузі знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання			
Кількість кредитів – 8	Галузі знань: 0305 «Економіка та підприємництво»; 0306 «Менеджмент та адміністрування»; 0501 «Інформатика та обчислювана техніка»; 0515 «Видавничо-поліграфічна справа»; 1401 «Сфера обслуговування»; Напрямок підготовки: усі напрями підготовки	Нормативна			
Кількість модулів – 4		Рік підготовки			
Кількість змістових модулів – 8		1-й	2-й		
Загальна кількість годин – 264		Семестр			
		1-й	2-й	3-й	4-й
		Лекції			
	2 год	2 год	2 год	2 год	
	Практичні, семінарські заняття				
	64 год	68 год	64 год	68 год	
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік (МК) по закінченні кожного семестру			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання даної навчальної дисципліни є набуття знань і вмінь стосовно розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родині.

Для досягнення мети поставлені такі основні *завдання*:

засвоєння системи знань, що пов'язана з теоретичними, методичними і організаційними основами фізичної культури;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

оволодіння руховими вміннями і навичками, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

включення студентів у реальну фізкультурно-спортивну практику за творчим освоєнням цінностей фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості.

Об'єктом навчальної дисципліни є система фізичного виховання різних груп населення.

Предметом навчальної дисципліни є закономірності фізичного і духовного вдосконалення, соціальна інтеграція людини, основи організації та керівництва процесу фізичного виховання і масового спорту в життєдіяльності майбутніх фахівців.

«Фізичне виховання» як навчальна дисципліна:

а) базується на вивченні студентами біології та основ екології, основ безпеки життєдіяльності (валеологія);

б) забезпечується на вивченні студентами фізичної культури, допризовної підготовки юнаків у період навчання у загальноосвітніх закладах;

в) закладає основи здорового способу життя та профілактики порушення функцій організму людини у процесі життєдіяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

основоположні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень;

значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх ефективності;

індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ;

характеристику та аналіз основних видів спорту і сучасні системи фізичних вправ;

вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості;

основні методи розвитку психофізичних якостей;

види реакції організму на фізичні навантаження;

рівень фізичного стану з використанням стандартних функціональних проб;

способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям;

основні положення теорії поетапного формування розумових та рухових дій;

розуміє основи технічної, тактичної та інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності;

додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляцію працездатності та ін.);

роль та місце спорту в житті людини і суспільстві.

основи системи спортивної підготовки в обраному виді рухової активності;

основи рухової і психологічної підготовки в обраному виді рухової активності;

основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді рухової активності;

структуру багаторічної підготовки в обраному виді рухової активності;

значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста;

основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної рухової

підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності;
нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології;
методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання;
особливості методики загальної і професійно-прикладної рухової підготовки при відхиленнях у стані здоров'я;
особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я;

вміти:

володіти базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності;

здійснювати обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей;

здійснювати обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей;

володіти методами навчання окремої вправи, прийому;

володіти змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності;

володіти основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності;

використовувати обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці;

здійснювати орієнтовану діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я;

виконувати стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості.

На підставі мети та завдань дисципліни сформульовані конкретні цілі до кожного змістового модуля у вигляді певних вмінь (дій), цільових завдань (складових компетентності), що забезпечують досягнення кінцевої мети вивчення дисципліни. Конкретні цілі передують змісту відповідного змістового модулю.

У процесі викладання навчальної дисципліни основна увага приділяється оволодінню студентами соціально-особистісними компетентностями, що наведені в табл. 2.1.

Соціально-особистісні компетентності, які отримують студенти після вивчення навчальної дисципліни

Код компетентності	Назва компетентності	Складові компетентності
КСО.02	Розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родині.	Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності
		Здійснює обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей
		Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей
		Володіє методами навчання окремої вправи, прийому
		Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності
		Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності
		Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці
		Здійснює орієнтовану діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я
Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості		

Структуру складових соціально-особистісних компетентностей та їх формування відповідно до Національної рамки кваліфікацій України наведено в додатку А.