

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

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

(шифр за ОПП - ГП.7)

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

Розроблено та внесено на затвердження вченої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

Розробники програми: Маракушин А. І.
Піддубний О. Г.
Цимбалюк Ж. О.

Обговорено та рекомендовано до затвердження вченою радою університету.

Протокол № __ від _____ р.

Вступ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за обраним видом організованої рухової активності складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів для студентів усіх напрямів підготовки.

Предметом вивчення 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.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Засоби розвитку основних психофізичних якостей.
3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності.
4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій.
5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності.
6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
7. Оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності.
8. Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання даної навчальної дисципліни є набуття знань і умінь 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.

1.2. Основними завданнями вивчення даної дисципліни є: 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 уміннями 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 по творчому освоєнню цінностей фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості.

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

знати:

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

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

обґрунтовує індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ;

характеризує та аналізує основні види спорту і сучасні системи фізичних вправ;

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

характеризує основні методи розвитку психофізичних якостей;

пояснює види реакції організму на фізичні навантаження;

оцінює рівень фізичного стану з використанням стандартних функціональних проб;

обґрунтовує способи навчання фізичним вправам, прийомам та діям;

дотримується основних положень теорії поетапного формування розумових та рухових дій;

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

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

пояснює роль та місце спорту в житті людини і суспільстві. Олімпійський рух в Україні;

розуміє основи системи спортивної підготовки в обраному виді рухової активності;

знає основи рухової і психологічної підготовки в обраному виді рухової активності;

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

знає структуру багаторічної підготовки в обраному виді рухової активності;

пояснює значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста;

знає основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної рухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності;

має уявлення про нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології;

знає методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання;

знає особливості методики загальної і професійно-прикладної рухової підготовки при відхиленнях у стані здоров'я;

знає особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

вміту:

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 напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я;

виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості.

Структура складових соціально-особистісних компетентностей та їх формування з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до Національної рамки кваліфікацій України наведена в таблиці.

**Структура складових соціально-особистісних компетентностей з навчальної дисципліни
"Фізичне виховання"
за Національною рамкою кваліфікацій України**

Складові компетентності, яка формується в рамках змістового модуля	Мінімальний досвід	Знання	Вміння	Комунікації	Автономність і відповідальність
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.					
<p>Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності.</p> <p>Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ.</p>	<p>Сутність поняття фізична культура, фізичне виховання, фізична рекреація, фізична реабілітація; виконує технічні прийоми обраного виду спорту (стійки, пересування, зупинки, повороти); володіє веденням м'яча в обраному виді спорту; застосовує передачі і ловлю, кидки спортивних снарядів.</p>	<p>Характеризує основоположні поняття: загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка, спорт, масовий спорт, спорт вищих досягнень; пояснює значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх ефективності; обґрунтовує індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.</p>	<p>Володіє технікою пішохідного туризму, має навички надання долікарської допомоги та організації рятувальних робіт, дотримується грамотної екологічної поведінки; використовує різні способи проведення загально-розвиваючих вправ; виконує технічні прийоми в обраному виді рухової активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами.</p>	<p>Взаємодія в колективі для виконання завдань.</p> <p>Сприйняття критики, порад і вказівок.</p>	<p>Формулювання елементарних суджень.</p> <p>Виконання завдань під безпосереднім контролем.</p> <p>Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості.</p>

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей.					
Здійснює обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ.	Термінологія опису фізичних вправ. Основи техніки виконання фізичних вправ. Критерії оцінювання рухової вправи.	Характеризує та аналізує основні види спорту і сучасні системи фізичних вправ; пояснює вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості.	Вибирає вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості, спритності в залежності від ситуації; засвоїв способи перевірки й оцінювання головних рухових якостей; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами.	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок.	Виконання завдань під керівництвом з елементами самостійності. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості.
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності					
Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ.	Називає та наводить приклади основних методів розвитку психофізичних якостей. Має уявлення про види реакції організму на фізичні навантаження.	Характеризує основні методи розвитку психофізичних якостей; пояснює види реакції організму на фізичні навантаження; оцінює рівень фізичного стану з використанням стандартних функціональних проб.	Вибирає методи і способи фізичного вдосконалення та використовує їх з метою збереження й поліпшення рівня фізичного, соціального та психологічного здоров'я, резистентності організму, усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку; володіє способами контролю реакції організму на фізичні навантаження; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки при заняттях фізичними вправами.	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок.	Виконання завдань під керівництвом з елементами самостійності. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості.

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій.					
Володіє методами навчання окремої вправи, прийому. Виконує нормативи з рухової підготовленості.	Має уявлення про способи, принципи, послідовність навчання розумових та рухових дій.	Обґрунтовує способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій. Дотримується основних положень теорії поетапного формування розумових та рухових дій.	Засвоїв різні способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно, до вимог програми навчання;	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Сприйняття критики, порад і вказівок.	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовленості.
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності.					
Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності. Виконує нормативи з рухової підготовленості.	Демонструє вірний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій; активну участь в організації активних та пасивних дій в обраному виді рухової активності .	Розуміє основи технічної, тактичної і інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності. Оцінює додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності та інше).	Володіє індивідуальними, груповими, командними активними та пасивними діями в обраному виді рухової активності; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання;	Здатність до ефективної роботи в команді. Сприйняття критики, порад і вказівок.	Відповідальність за результати виконання завдань у навчанні. Покращення результатів власної навчальної діяльності
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.					
Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності. Виконує нормативи з рухової підготовленості.	Характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи	Пояснює роль та місце спорту в житті людини і суспільстві. Олімпійський рух в Україні. Розуміє основи системи спортивної підготовки в обраному виді рухової активності. Знає основи рухової і психологічної підготовки в обраному виді рухової активності.	Засвоїв основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ; засвоїв основи побудови навчально-тренувального заняття; складає індивідуальні багаторічні програми фізичного	Продуктування деталізованих усних і письмових повідомлень.	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Здатність до подальшого навчання з деяким рівнем

1	2	3	4	5	6
	контролю витривалості; володіє методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості	Знає основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді рухової активності . Знає структуру багаторічної підготовки в обраному виді рухової активності.	удосконалення і забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності; застосовувати команди та розпорядження щодо керівництва тих, хто навчається; застосовує способи підтримки дисципліни і необхідного емоціонального настрою; задокументовує порядок проведення окремих видів занять з фізичного виховання та в обраному виді рухової активності.		автономності.
Змістовий модуль 7. Оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності					
Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці. Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості.	Характеризує здоровий спосіб життя; характеризує вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.	Пояснює значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста. Знає основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психорухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Має уявлення про нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.	Засвоїв основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.	Продуктування деталізованих усних і письмових повідомлень.	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Здатність до подальшого навчання з деяким рівнем автономності.

Закінчення табл.

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.					
Здійснює орієнтовану діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я. Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості.	Має уявлення про загальні принципи рухової реабілітації. Має уявлення про особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Має уявлення про основи лікувального харчування..	Знає методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання. Знає особливості методики загальної і професійно-прикладної рухової підготовки при відхиленнях у стані здоров'я. Знає особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.	Діагностує свій функціональний стан; визначає показники відповідної реакції організму на фізичні навантаження; засвоїв допоміжні засоби і прийоми регулювання емоційної стійкості, зосередженості, необхідних майбутнім керівникам виробництва; засвоїв систему традиційних і нетрадиційних методик для поліпшення акомодатії, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей; засвоїв систему індивідуальних засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці; засвоїв фізичні вправи для розвитку професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових умінь; засвоїв основи методики загартовування; приймає участь в організації фізкультурних заходів на підприємстві.	Здатність до ефективної роботи в команді.	Самостійність діяльності у напрямку зміцнення і розвитку персонального здоров'я. Особиста відповідальність за стан здоров'я. Здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у звичних умовах з елементами непередбачуваності

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 264 години (8 кредитів ЄКТС).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Тема №1. Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.

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.

Тема №2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю.

Ознайомлення студентів із фауною рідного краю.

Безпечні засоби розведення багаття.

Розподіл індивідуального та колективного туристичного спорядження.

Різні засоби пакування (тара придатна для утилізації) продуктів харчування необхідних в туристському поході.

Утилізація залишків продуктів харчування, тари, упаковки тощо, без завдання шкоди навколишньому середовищу.

Тема №3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності.

Організація занять груп навчальних секцій з обраного виду рухової активності.

Техніка безпеки на заняттях.

Визначення рівня фізичного стану (ІФС). Анкетування.

Тема №4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності.

Стройові прийоми, різні вихідні положення при проведенні загально-розвиваючих вправ (ЗРВ).

Способи проведення ЗРВ на місці та у русі (Способом “назвати, показати, провести”. Способом “назвати, пояснити, провести”).

Проведення окремої вправи на місці різними способами.

Технічні прийоми в обраному виді рухової активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять.

Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

Правила безпеки при заняттях фізичними вправами.

Тема №5. Контроль засвоєння змістового модуля 1.

Змістовий модуль 2. Засоби розвитку основних психофізичних якостей.

Тема №6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності.

Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. Визначення рівня гнучкості.

Комплекс динамічних активних вправ біля гімнастичної стінки.

Метод розвитку гнучкості у процесі використання силових вправ.

Вправи для контролю рівня розвитку гнучкості.

Тема №7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності.

Поняття швидкості. Форми прояву швидкості. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики швидкості.

Техніки бігу на короткі дистанції. Визначення рівня швидкості.

Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості. Швидкісно-силові вправи.

Використання рухливих та спортивних ігор для розвитку швидкості.

Вправи для контролю рівня швидкості.

Тема №8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності.

Поняття сили. Форми прояву сили. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей.

Вправи із зовнішнім опором: вправи з вагою, вправи з партнером, вправи з опором пружних предметів.

Вправи для розвитку сили з власною вагою та окремими його частинами: вправи на брусах та перекладені.

Вправи з використанням ваги партнера та її протидією.

Вправи на тренажерах. Ізометричні (статичні) вправи.

Вправи для контролю рівня розвитку сили.

Тема №9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності.

Поняття витривалість. Форми прояву витривалості. Фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості.

Зовнішні ознаки втоми і перевтоми. Засоби запобігання втоми і перевтоми під час занять кросовою підготовкою.

Визначення рівня витривалості.

Техніка коригувальної, лікувальної та спортивної ходьби. Прогулянка по рівній місцевості.

Техніка біга по рівній місцевості. Розподіл сил по дистанції. Рівномірний біг. Прийоми подолання перешкод, пересування по різному ґрунту під час кросового бігу.

Контроль рівня розвитку витривалості.

Тема №10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності.

Поняття спритність. Форми прояву спритності. Характеристика фізичних вправ, які використовуються для розвитку спритності.

Визначення рівня спритності.

Розучування вправ із різних видів спорту зі спортивними снарядами для розвитку спритності.

Контроль рівня розвитку спритності.

Тема №11. Контроль засвоєння змістового модуля 2.

Тема №12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1.

Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності.

Тема №13. Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності.

Методи і способи фізичного вдосконалення та збереження й поліпшення рівня фізичного, соціального та психологічного здоров'я, резистентності організму, усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку.

Способи контролю реакції організму на фізичні навантаження.

Етапи навчання фізичним вправам і прийомам: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Головні причини помилок при розучуванні фізичних вправ, особливо в початковому періоді формування рухових навичок. Алгоритм навчання фізичним вправам і прийомам.

Тема №14. Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку сили. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку сили.

Тема №15. Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості.

Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.

Тема №16. Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку гнучкості. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку гнучкості.

Тема №17. Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку витривалості. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку витривалості.

Тема №18. Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку спритності. Вправи на спортивному майданчику.

Контрольні вправи для перевірки розвитку спритності.

Тема №19. Варіанти психічної саморегуляції.

Методика управління своєю мімікою.

Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.

Тема №20. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора.

Вправи на місці, в русі, стройові вправи, вправи під час бігу. Вправи

удвох, у поєднанні з стрибками і на обмеженій опорі.

Тема №21. Вправи для очей.

Вправи для поліпшення акомодациї, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за методикою Е.С. Аветісова, Уїльяма Брейтса).

Тема №22. Контроль засвоєння змістового модуля 3.

Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій.

Тема №23. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи.

Основні етапи навчання: ознайомлення, розучування та вдосконалення. Розучування простих прийомів, коли його ділити на елементи неможливо.

Тема №24. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи.

Розучування складних прийомів за розділами (частинах, елементах), коли його можливо ділити на частини, при цьому можливі зупинки в його виконанні.

Тема №25. Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ.

Розучування складних прийомів з допомогою підготовчих вправ використовується тоді, коли прийом складний, в цілому виконати його неможливо і нема можливості ділити на частини, зафіксувати окремі елементи техніки прийому.

Тема №26. Контроль засвоєння змістового модуля 4.

Тема №27. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2.

Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності.

Тема №28. Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності.

Раціональні та ефективні способи дії або найбільш доцільна лінія поведінки під час занять в обраному виді рухової активності.

Вимоги (критерії) допустимості тактичних прийомів: правомірність

та етичність що означає відповідність тактичного прийому вимогам правил, нормам моралі та професійної етики; ситуаційна зумовленість (або вибірковість), тобто відповідність прийому ситуації; доступність (вільне використання прийому, тобто можливість використання відповідно до рівня підготовленості); ефективність.

Впорядкована сукупність (комплекс) взаємопов'язаних та взаємозумовлених прийомів, яким притаманні цільова спрямованість і вибірковість у процесі їх реалізації (тактична комбінація).

Правила, що регламентують обраний вид рухової активності. Взуття і одяг для занять обраним видом рухової активності.

Тема №29. Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності.

Вивчення тактичних прийомів з використанням спортивних приладів, спортивного устаткування, спорядження.

Тема №30. Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності.

Раціональний та ефективний спосіб дії під час занять обраним видом рухової активності у групі.

Тема №31. Навчання командним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності.

Вибір моменту і місця для організації групових взаємодій учасників в залежності від ситуації під час занять обраним видом рухової активності.

Тема №32. Контроль засвоєння змістового модуля 5.

Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Тема №33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності.

Зміст підготовчої, основної та заключної частини тренувального заняття в обраному виді рухової активності.

Тема №34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності.

Основні та додаткові заняття в обраному виді рухової активності.

Заняття вибіркової та комплексної спрямованості в процесі підготовки.

Тема №35. Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Навчальні, навчально-тренувальні, модельні заняття.

Відновні та контрольні заняття.

Тема №36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Типи мікроциклів.

Основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.

Тема №37. Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності.

Структура втягуючого мікроциклу.

Структура ударного мікроциклу.

Структура відновного мікроциклу.

Тема №38. Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Структура втягуючого та базового мезоциклів.

Структура контрольньо-підготовчого мезоцикла.

Структура перед змагального та змагального мезоциклів.

Тема №39. Контроль засвоєння змістового модуля 6.

Тема №40. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3.

Змістовий модуль 7. Оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності.

Тема №41. Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності.

Коротка історична довідка про направлене використання фізичних вправ для підготовки до праці. Особиста і соціально-економічна необхідність спеціальної психорухової підготовки людини до праці в сучасних умовах. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

Тема №42. Розвиток швидкості реакції.

Вправи на просту реакцію.

Вправи на реакцію розрізнення (швидка відповідь на один із сигналів).

Вправи на реакцію вибору (швидкий вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих).

Вправи на реакцію переключення (швидко і точно переключатися з одного виду рухової відповіді на інший за додатковим сигналом).

Вправи для тренування реакції на рухомий об'єкт.

Вправи на реакцію стеження.

Тема №43. Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль.

Вправи з розділу "Легка атлетика".

Вправи з розділу "Гімнастика".

Вправи з розділу "Спортивні ігри".

Тема №44. Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі.

Вправи на гімнастичній стінці.

Вправи на рівновагу.

Вправи на гімнастичній лавці, колоді.

Тема №45. Розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.

Розвиток статичної витривалості засобами гімнастики. Розвиток силової статичної витривалості.

Розвиток статичної витривалості опорно-рухового апарату.

Вправи удвох, у поєднанні із стрибками і на обмеженій опорі.

Вправи на шабліні, акробатичні вправи.

Тема №46. Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори.

Вправи на рівновагу. Лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах.

Вправи удвох, у поєднанні із стрибками і на обмеженій опорі.

Вправи на шабліні, акробатичні вправи.

Тема №47. Удосконалення уміння розслабляти м'язи.

Погодження дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів.

Тема №48. Розвиток дихального апарату.

Комплекс спеціальних дихальних вправ.

Дихальні вправи в різних вихідних положеннях (в. п.) стоячи, сидячи, лежачи.

Тема №49. Контроль засвоєння змістового модуля 7.

Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність у напрямку зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я.

Тема №50. Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури.

Проведення занять на відкритому повітрі в холодну пору року в легкому одязі. Біг 1000 м (3000 м) або ходьба на 5000 м.

Проведення занять на відкритому повітрі з підвищеною інтенсивністю в умовах ускладненої тепловіддачі (в теплому тренувальному костюмі).

Проведення занять в умовах різких коливань температури. Заняття починається в залі при температурі 20-22°C з підвищеною інтенсивністю, потім швидко переноситься на відкрите повітря і проводиться при температурі 5-10°C і нижчій з невеликою інтенсивністю.

Гра без рукавичок у баскетбол, у ручний м'яч, у регбі, у футбол – 10-20 хв.

Тема №51. Організації і проведенні змагань з окремих видів спорту.

Участь в у ролі секретаря, судді, помічника судді, головного судді.

Тема №52. Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури.

Проведення занять на відкритому повітрі при високій температурі.

Проведення занять в умовах різких коливань температури: фізичні вправи підвищеної інтенсивності виконуються на сонці, потім група переходить у тінь, де виконує невелику кількість вправ з малою інтенсивністю.

Тема №53. Контроль засвоєння змістового модуля 8.

Тема №54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4.

3. Рекомендована література

3.1. Основна

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред

Ю.М. Портнова. – М. : АО «Астра семь», 1997 – 480 с.

3. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

4. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. – Харьков, 2009. – 331 с.

5. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – Вінниця : Ландо ЛТД, 2011. – 152 с.

6. Древинг Е.Ф. Травматология: Методика занятий лечебной физкультурой. – М.: Познавательная книга плюс, 2002.- 224с.

7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский: учеб. для студ. вузов.– 3-е изд., испр. и доп.– М.: гуманитар. изд. центр "Владос", 2004.– 624с.

8. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 463 с.

9. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: монографія / Ж. Л. Козіна. – Харків, 2009. – 396 с.

10. Конох А.П. Туризм / А.П. Конох, Ф. Ф. Товстопячко, С.А. Некрасов – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 132с.

11. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник / авт. кол.: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.

12. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта/ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В.Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

15. Раевский Р.Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст] : учеб. пособие для вузов Р. Т. Раевский, В. И. Фнленков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.

16. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – Том 1. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.

17. Фізична культура та формування здорового способу життя:

Навчальний посібник / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

18. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навч. посібник / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с.

19. Шахматы: две стороны творчества.- К.: Радянська школа, 1989.- 158с.

20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2010. – 271 с.

21. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2010. – 248 с.

3.2. Додаткова

22. Агафонов Владимир Петрович Курс дебютов. Международные шашки. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 479с.

23. Биржаков М. Б. Введение в туризм. / М. Б. Биржаков. [7-е изд., перераб. и доп.]. – М – СПб: Невский фонд, 2005. – 443 с.

24. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібник / І. М. Григус. – Львів : Новий Світ – 2000, 2012. – 169 с.

25. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М., Физкультура и спорт. – 2007. – 104 с.

26. Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В. М. Кирпенко. – К. : Інститут психології, 2004. – 86 с.

27. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

28. Миронов В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке / В. В. Миронов. – Л. : ВДКИФК, 1987. – 202 с.

29. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 261 с.

30. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах : /

Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова – Том 1. – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 200 с.

31. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова – Том 2. – Харків, 2010, вид-во «Точка», 2010 р. – 228 с.

32. Уайдер Д. Бодибилдинг : фундаментальний курс / Д. Уайдер. – М. : СП Уайдер спорт, 1992. – 165 с.

33. Фалькова. Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей [Текст] : автореф. дис. канд. наук з фізичної культури і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н.І. Фалькова. – Львів, 2002. – 20 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання: тестові завдання оцінки рівня фізичної підготовленості, методичні завдання, стандартні функціональні проби, експрес-опитування, презентації матеріалу на семінарських заняттях.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Програма
навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»
для студентів усіх напрямів підготовки
денної форми навчання

(шифр за ОПП - ГП.7)

Розробники: **Маракушин Андрій Ігорович**
Піддубний Олександр Григорович
Цимбалюк Жанна Олексіївна

Редактор

Коректор

План 2014 р. Поз. № ____.

Підп. до друку _____ Формат 60 x 90 1/16. Папір MultiCopy. Друк Riso.

Ум.-друк. арк. __,__. Обл.-вид. арк. __,__. Тираж _____ прим. Зам. № _____

Видавець і виготівник – видавництво ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, пр. Леніна, 9а

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи
Дк № 481 від 13.06.2001 р.