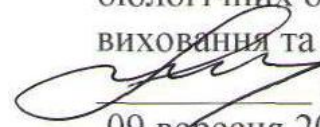


**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри медико-
біологічних основ фізичного
виховання та спорту


доц. Возний С.С.

09 вересня 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Курс I, II

Форма навчання денна

Факультет української філології та журналістики
Спеціальність 014 Середня освіта (Українська мова і література)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Розробники:

1. Гетманська Ольга Миколаївна старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту

Робочу програму **схвалено** на засіданнях кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту

Протокол від 09 вересня 2019 року № 1
Завідувач кафедри Возний С.С.



(підпис)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів позакредитна	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Нормативна (за вибором)	
Змістових модулів – 4	Спеціальність 014 Середня освіта (Українська мова і література)	Рік підготовки	
		1-2-й	-
		Семестр	
		1-2-3-4-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Ступінь вищої освіти бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні заняття	
		64 год.	-
		Самостійна робота	
		64 год.	-
Вид контролю:			
залік			

Примітка. Співвідношення кількості аудиторних занять до самостійної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1.

Пояснювальна записка

Сучасний стан фізичної культури і спорту. Сучасні оздоровчі системи фізичного виховання, їх роль у формуванні здорового способу життя, збереження творчої активності і довголіття, попередження професійних захворювань і шкідливих звичок, підтримка репродуктивної функції.

Вимоги до техніки безпеки на заняттях фізичними вправами різної спрямованості (в умовах спортивного залу і спортивних майданчиків).

1. Основи здорового способу життя. Фізична культура в забезпеченні здоров'я. Здоров'я людини, її цінність і значимість для професіонала. Взаємозв'язок загальної культури студентів і їх способу життя. Сучасний стан здоров'я молоді. Особисте ставлення до здоров'я як умови формування здорового способу життя. Рухова активність.

Вплив екологічних факторів на здоров'я людини. Про шкоду і профілактики куріння, алкоголізму, наркоманії. Вплив спадкових захворювань у формуванні здорового способу життя. Раціональне харчування і професія. Режим трудової і навчальної діяльності. Активний відпочинок. Вступна і виробнича гімнастика. Гігієнічні засоби оздоровлення та керування працездатністю: загартування, особиста гігієна, водні процедури, лазні, масаж. Профілактика професійних захворювань засобами і методами фізичного виховання.

2. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Мотивація і цілеспрямованість самостійних занять, їх форми і зміст. Організація занять фізичними вправами різної спрямованості. Особливості самостійних занять для юнаків і дівчат. Основні принципи побудови самостійних занять і їх гігієна. Корекція фігури. Основні ознаки стомлення. Фактори регуляції навантаження. Тести для визначення оптимальної індивідуальної навантаження.

3. Самоконтроль займаються фізичними вправами і спортом. Контроль рівня вдосконалення професійно важливих психофізіологічних якостей. Діагностика і самодіагностика стану організму студентів при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Лікарський контроль, його зміст. Самоконтроль, його основні методи, показники та критерії оцінки, використання методів, тестів для оцінки фізичного розвитку, статури, функціонального стану організму, фізичної підготовленості.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» призначена для організації занять з фізичної культури для факультативних занять.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засади теорії і методики дисципліни «Фізичне виховання».

Програмний матеріал дисципліни взаємопов'язаний з дисциплінами валеологія, гігієна, фізіологія, педагогіка, психологія.

Мета курсу: Програма курсу «Фізичне виховання» спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної потенціалу працездатності студентів, на формування у них життєвих, соціальних і професійних мотивацій.

Завданнями курсу:

- розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення індивідуального здоров'я;

- формування стійких мотивів і потреб дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізкультурно-оздоровчої та спортивно-оздоровчою діяльністю;
- оволодіння технологіями сучасних оздоровчих систем фізичного виховання, збагачення індивідуального досвіду занять спеціально-прикладними фізичними вправами і базовими видами спорту;
- оволодіння системою професійно і життєво значущих практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я;
- освоєння системи знань на заняттях з фізичного виховання, їх ролі і значення у формуванні здорового способу життя і соціальних орієнтацій;
- набуття компетентності в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, оволодіння навичками творчого співробітництва в колективних формах занять фізичними вправами.

Теоретичний матеріал має валеологічну і професійну спрямованість. Його освоєння забезпечує формування світоглядної системи науково-практичних основ фізичної культури, усвідомлення значення здорового способу життя та рухової активності у професійному зростанні.

Практична частина передбачає організацію навчально-методичних та навчально-тренувальних занять.

Зміст навчально-методичних занять забезпечує: ознайомлення студентів з основами валеології; формування установки на психічне і фізичне здоров'я; знайомство з тестами, що дозволяють самостійно аналізувати стан здоров'я і професійної активності. Темі навчально-методичних занять визначаються за вибором із числа запропонованих програмою.

Навчально-тренувальні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей організму, зміцнення здоров'я студентів, а також попередження та профілактики професійних захворювань.

Для організації навчально-тренувальних занять студентів першого і другого курсів вищих навчальних закладів в програму крім обов'язкових видів спорту (легка атлетика, кросова підготовка, плавання, гімнастика, спортивні ігри) додатково включено нетрадиційні види спорту (ритмічна і атлетична гімнастика, та ін.).

Загальні компетентності:

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 6. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Програмні результати навчання:

ПРН 17. Організовує співпрацю учнів (вихованців), ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

ПРН 22. Організовує, аналізує, критично оцінює, несе відповідальність за результати власної професійної діяльності.

ПРН 23. Забезпечує охорону життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

Програма навчальної дисципліни.

Зміст навчально-методичних занять визначається за вибором викладача з урахуванням інтересів студентів.

1. Найпростіші методики самооцінки працездатності, втоми і застосування засобів фізичної культури для їх спрямованої корекції. Використання методів самоконтролю, стандартів, індексів.

2. Методика складання та проведення самостійних занять фізичними вправами гігієнічної та професійної спрямованості. Методика активного відпочинку в ході професійної діяльності за обраним напрямом.

3. Фізичні вправи для профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату. Профілактика професійних захворювань засобами і методами фізичного виховання. Фізичні вправи для корекції зору.

4. Складання і проведення комплексів ранкової, вступної та виробничої гімнастики з урахуванням напряму майбутньої професійної діяльності студентів.

5. Самооцінка і аналіз виконання обов'язкових тестів стану здоров'я і загальнофізичної підготовки. Методика самоконтролю за рівнем розвитку професійно значущих якостей і властивостей особистості.

6. Індивідуальна оздоровча програма рухової активності з урахуванням професійної спрямованості.

Навчально-тренувальна робота

При проведенні навчально-тренувальних занять викладач визначає оптимальний обсяг фізичного навантаження, спираючись на дані про стан здоров'я студентів, дає індивідуальні рекомендації до занять з того чи іншого виду спорту.

1. Легка атлетика. Кросова підготовка вирішує завдання підтримки і зміцнення здоров'я. Сприяє розвитку витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей, наполегливості, працьовитості, уваги, сприйняття, мислення. Кросова підготовка: високий і низький старт, стартовий розгін, фінішування; біг по прямій з різною швидкістю, рівномірний біг на дистанцію 2000 м (дівчата) та 3000 м (юнаки), стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у висоту способами: «ножиці», перекидний; метання гранати вагою 500 м (дівчата) та 700 м (юнаки);

2. Гімнастика. Вирішує оздоровчі і профілактичні завдання. Розвиває силу, витривалість, координацію, гнучкість, рівновагу. Удосконалює пам'ять, увагу, цілеспрямованість, мислення.

Загальнорозвивальні вправи, вправи в парі з партнером, вправи з гантелями, набивними м'ячами, вправи з м'ячем, обручем (дівчата). Вправи для профілактики професійних захворювань (вправи в чергуванні напруження з розслабленням, вправи для корекції порушень постави, вправи на увагу, виси і упори, вправи біля гімнастичної стінки). Вправи для корекції зору. Комплекси вправ вступної та виробничої гімнастики.

3. Спортивні ігри. Проведення спортивних ігор сприяє вдосконаленню професійної рухової підготовленості, зміцнення здоров'я, в тому числі розвитку координаційних здібностей, орієнтації в просторі, швидкості реакції; диференціювання просторових, тимчасових і силових параметрів руху, формування рухової активності, силової та швидкісної витривалості;

вдосконалення вибухової сили; розвитку таких особистісних якостей, як сприйняття, увага, пам'ять, уява, узгодженість групових взаємодій, швидке прийняття рішень, виховання вольових якостей, ініціативності і самостійності.

Настільний теніс. Правила ,техніка і тактика гри. Тактика захисту і нападу, техніка подачі м'яча, навчальні ігри.

Футбол (для юнаків). Удар по м'ячу середньою частиною підйому ноги, удари головою на місці та в стрибку, зупинка м'яча ногою, грудьми, відбір м'яча, обманні рухи, техніка гри воротаря, тактика захисту, тактика нападу. Правила гри. Техніка безпеки ігри. Гра за спрощеними правилами на площадках різних розмірів. Гра за правилами.

Волейбол. Правила ,техніка і тактика гри. Тактика захисту і нападу, техніка подачі м'яча, навчальні ігри.

Баскетбол. Правила ,техніка і тактика гри. Тактика захисту і нападу, техніка передач, кидків м'яча у кільце, навчальні ігри.

З перерахованих спортивних ігор освітня установа вибирає ті, для проведення яких є умови, матеріально-технічне оснащення, які більшою мірою спрямовані на попередження і профілактику профзахворювань, відповідають кліматичним умовам регіону.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб.	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовний модуль 1 Розвиток швидко-силових здібностей та витривалості у студентів												
Тема 1. Правила безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ на спортивному майданчику	8		4			4						
Тема 2. Кросовий біг	8		4			4						
Тема 3. Комплекс ЗРВ на місці	8		4			4						
Тема 4 Рухливі ігри з елементами легкоатлетичних вправ середньої інтенсивності	4		2			2						
Тема 5 Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання	4		2			2						
Разом за змістовним модулем 1	32		16			16						
Змістовний модуль 2. Розвиток фізичних якостей у студентів												
Тема 6. Рівномірний біг.	8		4			4						
Тема 7. Комплекс ЗРВ на місці	8		4			4						
Тема 8. Спеціальні вправи для розвитку швидкості	8		4			4						
Тема 9. Завдання для самостійного опрацювання	8		4			4						
Разом за змістовним модулем 2	32		16			16						
Змістовний модуль 3 Розвиток швидко-силових здібностей та витривалості у студентів												
Тема 10. Правила безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ на спортивному майданчику	8		4			4						
Тема 11. Кросовий біг	8		4			4						
Тема 12. Комплекс ЗРВ на місці	8		4			4						
Тема 13. Рухливі ігри з елементами легкоатлетичних вправ середньої інтенсивності	4		2			2						
Тема 14 Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання	4		2			2						
Разом за змістовним модулем 3	32		16			16						

Змістовий модуль 4												
Рухливі ігри та розвиток швидкісно-силових здібностей у студентів												
Тема 15 Рівномірний біг	8		4			4						
Тема 16 Комплекс ЗРВ на місці в ігровій формі	8		4			4						
Тема 17 Рухливі ігри	8		4			4						
Тема 18 Комплекс вправ для відновлення дихання	8		4			4						
Разом за змістовним модулем 4	32		16			16						
Усього годин	128		64			64						

ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

І курс

1 СЕМЕСТР

Змістовний модуль 1.

«Розвиток швидкісно-силових здібностей та витривалості у студентів»

Теоретичні модулі:

№ 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

№ 2. Фізичне виховання, як важлива складова загальної культури людини.

Практичні модулі:

Заняття 1.

1. Правила безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ на спортивному майданчику.
2. Кросовий біг.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри з елементами легкоатлетичних вправ середньої інтенсивності.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 2.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри з елементами легкоатлетичних вправ середньої інтенсивності.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 3.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці.
3. Спеціальні бігові вправи для розвитку швидкості.
4. Методика бігу на короткі дистанції.
5. Рухливі ігри для розвитку швидкості, спритності та витривалості.
6. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 4.

1. Комплекс ЗРВ в русі.
2. Комплекс ЗРВ на місці.
3. Біг на короткі дистанції.
4. Рухливі ігри середньої та низької інтенсивності.

Заняття 5.

1. Комплекс ЗРВ на місці.
2. Біг у рівномірному темпі по пересічній місцевості.
3. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

4. Рухливі ігри середньої та низької інтенсивності.
5. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 6.

1. Комплекс ЗРВ на місці.
2. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.
3. Рухливі ігри середньої та низької інтенсивності.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 7.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри за вибором студента.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 8.

1. Біг по пересічній місцевості.
2. Комплекс ЗРВ на місці, в русі.
3. Рухливі ігри середньої інтенсивності.
4. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Модулі самостійної роботи:

№ 1. Виконувати комплекс ЗРВ на місці та в русі.

№ 2. Брати участь у спортивних змаганнях університету.

II СЕМЕСТР

Змістовний модуль 2.

«Розвиток фізичних якостей у студентів»

Теоретичні модулі:

№ 1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

№ 2. Методика і правила підбору вправ для розвитку швидко-силових якостей.

№ 3. Техніко-тактичні дії під час виконання легкоатлетичних вправ.

Практичні модулі:

Заняття 1.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці.
3. Спеціальні вправи для розвитку швидкості.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 2.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці.
3. Спеціальні вправи для розвитку швидкості.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 3.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі, на місці, в парах.
3. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 4.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці.
3. Методика стрибків у довжину з розбігу.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 5.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі і на місці.
3. Рухливі ігри високої інтенсивності.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 6.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці, в парах.

3. Рухливі ігри середньої інтенсивності.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 7.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ.
3. Рухливі ігри за вибором студентів.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 8.

1. Біг.
2. Комплекс ЗРВ в парах.
3. Спеціальні легкоатлетичні вправи.
4. Рухливі ігри.

Модулі самостійної роботи:

- № 1. Виконувати комплекс ЗРВ на місці, в русі, в парах.
№ 2. Брати участь у спортивних змаганнях університету.

II курс 3 СЕМЕСТР

Змістовний модуль 3. «Розвиток швидкісно-силових здібностей та витривалості у студентів»

Теоретичні модулі:

№ 1. Контроль, самоконтроль і методика відновлення організму у процесі фізичного удосконалення.

№ 2. Фізична культура, як важлива складова загальної культури людини.

Практичні модулі:

Заняття 1.

1. Правила безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ на спортивному майданчику.
2. Кросовий біг.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри з елементами легкоатлетичних вправ середньої інтенсивності.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 2.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 3.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці.
3. Спеціальні бігові вправи розвитку швидкості.
4. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.
5. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 4.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі.
3. Методика бігу на короткі дистанції.
4. Рухливі ігри для розвитку швидкості.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 5.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі.

3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри для розвитку спритності.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 6.

1. Біг у рівномірному темпі.
2. Комплекс ЗРВ в русі та в парах.
3. Рухливі ігри для розвитку витривалості.
4. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.
5. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 7.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри середньої та низької інтенсивності.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 8.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в парах.
3. Комплекс ЗРВ на місці.
4. Рухливі ігри за вибором студента.
5. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Модулі самостійної роботи:

1. Виконувати комплекс ЗРВ на місці та в русі.
2. Приймати участь у змаганнях з кросу.

4 СЕМЕСТР

Змістовний модуль 4.

«Рухливі ігри та розвиток швидкісно-силових здібностей у студентів»

Теоретичні модулі:

- № 1. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
- № 2. Методи фізичного удосконалення людини.
- № 3. Особливості розвитку гнучкості.

Практичні модулі:

Заняття 1.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці в ігровій формі.
3. Рухливі ігри.
4. Комплекс вправ для відновлення дихання.

Заняття 2.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці, в парах, степ-вправи.
3. Рухливі ігри на згуртованість колективу.
4. Комплекс вправ для відновлення дихання.

Заняття 3.

1. Біг у рівномірному темпі.
2. Комплекс ЗРВ в русі, на місці.
3. Рухливі ігри низької інтенсивності на увагу.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 4.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі і в парах.
3. Самостійне проведення студентами рухливих ігр.
4. Комплекс вправ низької інтенсивності для відновлення дихання.

Заняття 5.

1. Біг у рівномірному темпі по пересічній місцевості.
2. Комплекс ЗРВ в русі, на місці.
3. Рухливі ігри на швидкість реакції. Естафети.
4. Завдання для самостійного опрацювання.

Заняття 6.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі та в парах.

3. Рухливі ігри за вибором студента.
4. Комплекс вправ для відновлення дихання.

Заняття 7.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ на місці в ігровій формі.
3. Самостійне проведення студентами естафет.
4. Рухливі ігри різної інтенсивності.

Заняття 8.

1. Рівномірний біг.
2. Комплекс ЗРВ в русі і на місці.
3. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор.
4. Комплекс загально-розвиваючих вправ на відновлення дихання.

Модулі самостійної роботи види спорту за вибором

Ритмічна гімнастика

Заняття сприяють удосконаленню координаційних здібностей, витривалості, спритності, гнучкості, корекції фігури. Надають оздоровчий вплив на серцево-судинну, дихальну, нервово-м'язову системи. Використання музичного супроводу удосконалює почуття ритму. Індивідуально підібрані композиції з вправ, що виконуються з різною амплітудою, траєкторією, ритмом, темпом, просторовою точністю. Комплекс вправ з професійною спрямованістю з 26-30 рухів.

Атлетична гімнастика, робота на тренажерах

Вирішує задачі корекції фігури, диференціювання силових характеристик рухів, удосконалює регуляцію м'язового тону. Виховує абсолютну і відносну силу обраних груп м'язів. Круговий метод тренування для розвитку сили основних м'язових груп з еспандером, амортизаторами з гуми, гантелями, гирею, штангою. Техніка безпеки занять.

Єдиноборства

Прийоми самострахування. Прийоми боротьби лежачи і стоячи. Навчальна сутичка. Рухливі ігри типу «Сила і спритність», «Боротьба вершників», «Боротьба двоє проти двох» і т. д. Силові вправи і єдиноборства в парах. Оволодіння прийомами страховки, рухливі ігри. Самоконтроль при заняттях єдиноборствами. Правила змагань по одному з видів єдиноборств. Гігієна борця. Техніка безпеки в ході єдиноборств.

Дихальна гімнастика

Вправи дихальної гімнастики можуть бути використані в якості профілактичного засобу фізичного виховання. Дихальна гімнастика використовується для підвищення основних функціональних систем: дихальної і серцево-судинної. Дозволяє збільшувати життєву ємність легень. Класичні методи дихання при виконанні рухів. Дихальні вправи йогів. Сучасні методики дихальної гімнастики (Стрельникової, Бутейко).

Спортивна аеробіка

Заняття спортивною аеробікою вдосконалюють почуття темпу, ритму, координацію рухів, гнучкість, силу, витривалість. Комбінація з спортивно-гімнастичних і акробатичних елементів. Обов'язкові елементи: підскоки, амплітудні махи ногами, вправи для м'язів живота, віджимання в упорі лежачи – чотириразове виконання вправи.

Плавання

В системі фізкультурно-оздоровчої роботи особливу увагу заслуговує плавання. Під час занять з плавання зі студентами тренуються м'язи, зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи, удосконалюється координація рухів. Плавання це одна з основних форм лікувальної фізичної культури при порушеннях постави і сколіозі. Студенти знайомляться з технікою безпеки та правилами поведінки на воді. Плавання має великий загартовуючий та загально-оздоровчий ефект.

Методи навчання

Методика навчання передбачає використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця фізичної культури з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

З метою формування професійної компетенції широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, використання фото, відеоматеріалів, впровадження інтерактивних методів навчання: ситуативне моделювання під час практичних і лабораторних занять, опрацювання дискусійних питань спортивно-тренувальної практики.

Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються методи поточного усного і письмового контролю, контролю засвоєння умінь та навичок необхідних для занять фізичним вихованням, тестування для оцінки стану фізичної підготовки.

Критерії оцінювання знань та вмінь студентів

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

А (відмінно) 90-100	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу. Знає та може творчо використовувати різні методи та засоби фізичної культури для різних верств населення та учнівської молоді. Має достатню рухову підготовку, володіє технікою виконання фізичних вправ в обсязі учбового матеріалу,
В (добре) 82-89)	Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах, які, після зауваження, самостійно виправляє.
С (добре) 74-81	Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички виконання фізичних вправ та засобів фізичної культури але не вміє самостійно мислити, не може самостійно визначити та впровадити доцільні способи та організаційні форми занять з гімнастики. Практичні дії виконуються на рівні навичок.
Д (задовільно) 64-73	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про зміст і засоби фізичної культури, організацію занять, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Більшість практичних дій виконуються на рівні умінь.
FХ (незадовільно) 35-59	Студент має окремі, не систематизовані знання з курсу, не володіє технікою фізичних вправ. Знає значення окремих термінів, але не вміє їх використати на практиці. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні навички на рівні розпізнавання.
1 F (незадовільно) 1-34	Студент повністю не знає програмного матеріалу.

**Обов'язкові контрольні завдання для визначення та оцінки рівня
фізичної підготовленості**

п/п	Фізичні здібності	Вправи (тест)	Вік	Оцінка					
				Юнаки			Дівчата		
				5	4	3	5	4	3
1	Швидкісні	30 м, с	18	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координаційні	3×10 м, с	18	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Швидкісно-силові	Стрибок в довжину з місця, см	18	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Витривалість	Біг, м	18	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гнучкість	Нахил вперед з положення стоячи, см	18	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силові	Підтягування: на високій поперечині з вису, (юнаки), на низькій поперечині з вису лежачи, (дівчата)	18	12	9–10	4	18	13–15	6

Рекомендована література

Основна література:

1. Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т.- / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384с.
2. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
3. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. – Львів: НВФ "Українські технології", 2010. – 342 с.
4. Плахтій П. Основи гігієни фізичного виховання : навчальний посібник. - Кам'янець-Подільський: «МЕДОБОРИ», 2003 – 240 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
6. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190.
7. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб. для вищ. навч. закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю.Д., Гурінович Х.Є. – Львів: НВФ "Українські технології", 2010. – 342 с.
8. Попрошаєв О.В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О.В. Попрошаєв, С.Г. Зінченко, Д.О. Каратаєв, С.О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Праць / за ред. С.С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76.

Додаткова література:

1. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф. : м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2014. – 148 с.
2. Грибан, Григорій Петрович. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк ; за ред. Г. П. Грибана ; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агроєкол. ун-т. – Житомир : Рута, 2016. - 99 с.
3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок): [метод. рекомендації для самостійної роботи студентів] / уклад. О. Ф. Твердохліб, А.І. Соколенко, М. М. Корюкаєв. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 36 с.

4. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: [метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики] / уклад. О. Ф.Твердохліб. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 30 с.
5. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.
5. Демчишин А.П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола. – К.: Олімпійська література, 2005. – 191 с.

Інтернет-ресурс

1. <http://www.twirpx.com/file/567142/>
2. <http://www.university.com.ua> (Херсонський віртуальний університет).
3. Міністерство освіти і науки України. Наука. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/nauka/>
4. Державний фонд фундаментальних досліджень. Режим доступу: <http://www.dffd.gov.ua/index.php?lang=ua>
5. Міжнародне агентство з розвитку культури, освіти і науки (IADCES). Режим доступу: <http://iadces.com/ru/premii-i-granty/>
6. Фонд громадських досліджень і розвитку (Civilian Research and Development Foundation (CRDF)). Режим доступу: <http://www.crdfglobal.org/grants-and-grantees>
7. <http://ztl.nuph.edu.ua/pdf/diploma.pdf>
8. <http://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/1238>

САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Розвиток фізичних якостей

1. *Розвиток швидкості*

Для розвитку швидкості можна використати вправи:

1. Біг в упорі стоячи в максимальному темпі.
2. Рухи руками, як при бігу в максимальному темпі.
3. Семенящий біг з переходом на швидкий.
4. Біг із прискоренням на 30-40 м.
5. Повторний біг з ходу на 30-50 м (до зниження швидкості стосовно швидкості пробігання першого відрізка) з інтервалом відпочинку 2-6 хв.
6. Повторний біг зі схилу з виходом на пряму.
7. Вбігання на некрутий схил (3-4 рази, відпочинок 2-3 хв.).
8. Ігри в баскетбол і ручний м'яч.
9. Ігри та естафети.
10. Змінний біг: перші 50 м – вільний біг із середньою інтенсивністю; другі – максимально швидко; треті – знову із середньою інтенсивністю.
11. Біг із заблокованими руками, з руками на поясі (за спиною); біг з набивним м'ячем.
12. Повторюваний біг: у вільному темпі – 40-60 м – спринт – вільний біг – спринт (3-4 рази).
13. Вільний біг – біг назад; поворот, спринт 30-40 м, вільний біг, що переходить у ходьбу.
14. Біг на 20-40 м з подоланням опору (наприклад, партнери впираються друг в друга або тягнуть один одного в різні сторони).
15. Біг, високо піднімаючи коліна (стегна).
16. Біг із захлістуванням гомілки.
17. Біг випадами, намагаючись домогтися найбільшої довжини кроку при мінімальному куті відштовхування.
18. Гра в баскетбол (передача м'яча гравцями, прискорення по діагоналі).
19. Біг приставними кроками (правим, лівим боком).
20. Гра в футбол.
21. Біг точно по лінії з неоднаковою швидкістю: по прямій і по дугах різного радіуса (наближеним до радіусів бігової доріжки).

Методика визначення індивідуального дозованого фізичного навантаження (ІДФН) для розвитку швидкості полягає в наступному:

- після розминки визначають вихідний показник ЧСС;
 - виконують вправи на швидкість (наприклад, біг на 60 м із граничною швидкістю);
 - відразу після закінчення бігу фіксують ЧСС;
 - паузу відпочинку визначають відновленням ЧСС до рівня вихідної $\pm 5-10$ в 1 хв.;
- число повторень залежить від здатності багаторазово виконувати вправу на швидкість.

5. Розвиток витривалості

При розвитку спеціальної витривалості в практиці використовують наступні методи тренування: змінний (інтервальний); повторний з довгими відрізками; змінний – стаєрський (безперервна робота з ходу виконання змінюється по інтенсивності) наприклад, 40 разів по 200 м зі швидкістю 68-70 разів при пульсовому режимі 170-180 в 1 хв., через 40-60 з повільного бігу (при пульсовому режимі 120-130 в 1 хв.); повторний з довгими відрізками (на відрізках 1000, 1500 м і т.д. до 5-10 разів); контрольний (виконання навантаження із змагальною швидкістю на дистанціях, на 15-20 % коротше основної; темповий (тренування на дистанції, що перевищує змагальну на 30-100 %, тобто виконання більше тривалої роботи, що вимагає прояву волі, терпіння, уміння боротися зі стомленням); метод «до відмови», що сполучається із застосуванням темпового методу (не більше 1-2 разів у тиждень).

6. Розвиток спритності

1. Ходьба на звуковий сигнал (голос партнера, свисток) до 60 м (по прямій, колу, дузі) у різних напрямках.
2. Біг на звуковий сигнал (до 30 м).
3. Визначення відстані по звуку (до 80 м).
4. Повороти на місці вправо, уліво, навкруги на точність із наступною перевіркою виконання поворотів із закритими (відкритими) очима.
5. Стоячи боком, згинання й розгинання лівої (правої) ноги на задану величину (від 10 до 90).
6. Стоячи спиною до стіни, відведення правої (лівої) ноги на задану (від 10 до 90) величину.
7. Згинання й розгинання кисті на задану величину (від 10 до 50).
8. Згинання й розгинання передпліччя на задану величину (від 10 до 140).
9. Згинання й розгинання гомілки на задану величину (від 20 до 130).
10. Виконання вправ № 1-8 із предметами (м'ячем, невеликим вантажем – від 120 до 400 г.).
11. Виконання рухів із закритими очима на точність: руки в сторони, уперед, нагору, униз, назад; нахили тулуба на 45, 90 ; упор присівши, полуприсід.

Істотне значення при вихованні спритності має виборчий розвиток здатності студентів диференціювати рух в просторі, часі й по ступені м'язових зусиль, розслаблювати м'язи й підтримувати рівновагу. Для вдосконалення диференціювання м'язових зусиль можна рекомендувати наступні вправи:

1. Стрибки в довжину з місця, багато скоки, потрійний стрибок на задану відстань.
2. Підскіки нагору, на задану висоту.
3. Метання м'ячів (набивних, тенісних, баскетбольних, волейбольних і ін.).
4. Метання гранати на задану відстань, у ціль.