

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань для усіх галузей
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність для усіх спеціальностей
(код і назва спеціальності)

освітня програма для усіх освітніх програм

тип дисципліни факультативна
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

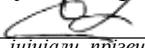
Гарант освітньо-професійної програми

(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:


кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Завідувач кафедри

 Фурдуй С.Б.
(підпис, ініціали, прізвище)

ПОГОДЖЕНО:

Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету

 Пенькова С.Д.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Житомирський Леонід Олександрович,
старший викладач
кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Рецензенти програми:

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів:	Лекції:	
Модуль:	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 190	190	-
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1- 3	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 1-6	Семінарські заняття:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.): - аудиторне: 2 - самостійна робота:	Консультації:	
	-	-
Форма підсумкового контролю:	Індивідуальні заняття:	
	-	-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	-	-

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: система знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Метою викладання є: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Передумови для вивчення дисципліни – оволодіння загальними компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, гігієни фізичного виховання.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія та фізіологія людини, основи медичних знань, гігієна фізичного виховання.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

1. **Знання:** основи теорії і методики організації фізичного виховання і спортивного тренування; навички ведення здорового способу життя; методику розвитку рухових якостей загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; навички інструкторської і суддівської практики.

Опанування курсом фізичного виховання повинно забезпечити необхідний рівень фізичної і розумової працездатності, допомогти використовувати знання, рухові навички, фізичні та психофізіологічні якості для досягнення високого рівня продуктивності праці фахівців.

2. **Уміння:** гармонійно поєднувати психічні, рухові і вегетативні реакції; підтримувати належний стан здоров'я (працездатність, тривалість життя, народжуваність), організувати здоровий спосіб життя; використовувати набуті навички, формувати рухові навички та уміння; використовувати фізичне виховання для розвитку і реалізації власних можливостей,

8.	Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		34	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6 семестр															
1.	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: 8агато скоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Розвиток швидкісно-силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		28	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом:		62	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього:		190		190											

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами.

Лекції не передбачено навчальним планом.

5.2. Тематика практичних занять - 1 семестр

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.

Тема 2. Навчання складанню програм силової спрямованості.

Тема 3. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 4. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.

Тема 5. Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

- Тема 6. Виконання подач у волейболі
- Тема 7. Техніка переміщень у волейболі.
- Тема 8. Техніка блокування з наступною страховкою у волейболі

Тематика практичних занять - 2 семестр

- Тема 1. Види блокувань у волейболі
- Тема 2. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців.
- Тема 3. Спеціальні вправи для фізичної підготовленості волейболіста.
- Тема 4. Правила першої допомоги в разі травмування
- Тема 5. Методика самостійних занять волейболіста.
- Тема 6. Розвиток швидко- силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.
- Тема 7. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

Тематика практичних занять - 3 семестр

- Тема 1. Загальні відомості про чинники здоров'я людини
- Тема 2. Фізична культура – складова здорового способу життя
- Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.
- Тема 4. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри баскетбол.
- Тема 5. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з дістанням підвішених предметів
- Тема 6. Особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять з баскетболу
- Тема 7. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.
- Тема 8. Стійкі, пересування, зупинки, повороті у нападі і захисту у баскетболі.

Тематика практичних занять - 4 семестр

- Тема 1. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально- підготовчі справи баскетболістів.
- Тема 2. Ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців- баскетболістів
- Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.
- Тема 4. Індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту баскетболістів.
- Тема 5. Серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані
- Тема 6. Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча
- Тема 7. Взаємодії та протидії заслонам у баскетболі

Тематика практичних занять - 5 семестр

- Тема 1. Стан здоров'я населення України
- Тема 2. Негативні фактори впливу на здоров'я людини
- Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.
- Тема 4. Особливості техніки бігу на різні дистанції
- Тема 5. Методика розвитку сили та гнучкості. Правила техніки безпеки.
- Тема 6. Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загально розвивальні вправи з предметами та без предметів
- Тема 7. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.
- Тема 8. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.

Тематика практичних занять - 6 семестр

- Тема 1. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод
- Тема 2. Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами
- Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.
- Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.
- Тема 5. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі

дистанції.

Тема 6. Розвиток швидко- силових якостей. Біг на короткі дистанції. Стрибки.

Тема 7. Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Не передбачено навчальним планом.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Технічна підготовленість:

<u>Критерії оцінювання техніки бігу на 60 м</u>	<u>бали</u>
Без помилок, хороша узгодженість та економічність рухів	5
Незначні відхилення у роботі рук та ніг	4
Відхилення у роботі рук та ніг, низька економічність рухів	3
Значні відхилення та некоординованість у роботі рук та ніг	2
Значні помилки виконання вправ, що призводять до швидкої втоми	1

Критерії оцінювання техніки стрибка у довжину з місця

<u>Критерії оцінювання техніки стрибка у довжину з місця</u>	<u>бали</u>
Без помилок, хороша узгодженість рухів всіх частин тіла, одночасне відштовхування двома ногами (під кутом 30°), чітке перенесення ЗЦМТ вперед відштовхуванням, амортизація при приземленні	5
Незначні відхилення координації рук та ніг, ЗЦМТ	4
Відхилення у роботі рук та ніг, недостатнє перенесення ЗЦМТ вперед	3
Значні відхилення у роботі рук та ніг, не координованість із ЗЦМТ	2
Значні помилки при виконанні, що технічно не дозволяє виконати вправу	1

Фізична підготовленість:

1. Біг – 60 м (с)					
<u>бали</u>	5	4	3	2	1
ж	9.5	9.9	10.3	10.7	11.3
ч	8.5	9.1	9.4	9.7	10.3
2. Стрибок у довжину з місця (см)					
<u>бали</u>	5	4	3	2	1
ж	196	184	175	165	155
ч	245	225	210	195	185

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Спортивні споруди та обладнання.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

9.1. Основні джерела

1. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Розвиток витривалості в процесі самостійних занять студентів. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. – Житомир, ДАУ, 2005. – 39 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. Розвиток сили в процесі самостійних занять. Методичні розробки. – Житомир, ДАУ, 2005. – 50 с.
3. Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
5. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 30 с.
6. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. – 41 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. -Т. 2. - 366 с.
8. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. - 2-е вид., випр. - Харків: „ОВС”. - 2008.

9.2. Допоміжна

1. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Синиця – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі. Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. – Житомир, ДАУ, 2002. – 36 с.
3. Основи здоров'я і фізична культура: навч. прогн. для 1-11 кл. загальноосвіт. навч. закл. - К. : М -во. освіти і науки України: ФФУ, 2001. - 98 с.
4. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. - К. : Олімпійська література, 2006. - 88 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2003. - Част.1,2.

9.3. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://fizkult-ura.ru/books>
4. <http://www.fizkulturaisport.ru>