

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О.А.Кузнецова

«27» серпня 2019 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності:

012 Дошкільна освіта

014.02 Середня освіта (Мова і література (із зазначенням мови))

014.03 Середня освіта (Історія)

014.15 Середня освіта (Природничі науки)

014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

051 Економіка

053 Психологія


Миколаїв - 2019

Розробник:

Семерджян Микола Геворкович, викладач кафедри спорту  (Семерджян М.Г.).

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)


Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол № 1 від «27» серпня 2019 року

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол № 14 від «27» серпня 2019 року

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О.А.)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена Семерджяном М.Г. Дана навчальна програма з фізичного виховання, що затверджена Міністерством освіти і науки України, є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації усіх форм власності.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України „Про фізичну культуру і спорт”, „Про освіту”, „Про вищу освіту”. Цільовою комплексною програмою „Фізичне виховання-здоров'я нації”

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів-обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти і елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Основна мета курсу „Фізичного виховання” полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

Завданнями навчальної дисципліни „Фізичне виховання” є:

- формування у студентів загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби у здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;
- формування свідомої потреби в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок, розвиток фізичних і вольових якостей;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

У результаті фізичного виховання у ВНЗ студенти повинні:

Знати

- засади фізичної культури і здорового способу життя, розуміти роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці майбутнього фахівця;
- основні правила здорового способу життя та підтримання його засобами фізичної культури та спорту;
- правила поведінки та заходи безпеки під час занять;

- основи методики проведення самостійних занять та розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації рухів);

Оволодіти

- системою умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення працездатності, розвиток і вдосконалення рухових здібностей і якостей; виконувати основні, спеціально-підготовчі та спеціальні вправи відповідно до програми занять;

- складати індивідуальні плани занять;

- проводити самостійні заняття.

Набути

- особистого досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для підвищення своїх функціональних і рухових можливостей, досягнення особистих життєвих і професійних цілей.

Передумови для вивчення дисципліни: матеріал курсу базується на теоретично-методичних підходах, які висвітлюються студентам в процесі вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін таких як: ТМФВ, анатомія, фізіологія людини, фізіологія спорту.

Навчальна дисципліна складається з 4 кредитів.

Очікувані результати навчання:

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 17. Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень; аналізувати розвиток науки в системі цивілізаційного розвитку; мати уявлення про типи наукової раціональності; виявляти перспективи науково-технічного розвитку у світлі діалогу культур; оцінювати події наукового світогляду; застосовувати системний підхід до сприйняття розвитку науки (ЗК-1);

- оперувати основними поняттями й термінами інформаційно-комунікативних технологій; використовувати медіатизацію, комп'ютеризацію, інтелектуалізацію в навчальній діяльності; визначати функції інформатизації вищої школи; усвідомлювати види та методику створення Інтернет проектів; студіювати вимоги до створення електронного підручника(ЗК-3)

- діяти в нестандартних ситуаціях, нести соціальну й етичну відповідальність за ухвалені рішення(ЗК-4)

- здатність до самостійного освоєння й використання нових методів дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності (ЗК-5)

- здатність самостійно здобувати й використовувати, у тому числі за допомогою інформаційних технологій, нові знання й уміння, безпосередньо не пов'язані зі сферою професійної діяльності(ЗК-7).

II. Фахові:

- управляти своїм фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності педагогічної діяльності(ФК-9);

- готовність до розробки й реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях що здійснюють освітню діяльність(ФК-12);

- здатність виконувати наукові дослідження й використати їхні результати з метою підвищення ефективності тренувального процесу(ФК-16);

- здатність розробляти плани, програми й методики проведення досліджень в області фізичної культури й спорту, самостійно здійснювати наукове дослідження (ФК-21);

- виявляти сучасні практичні й наукові проблеми, застосовувати сучасні технології й новації в сфері фізичної культури й спорту (ФК-23);

- здатність розробляти проекти й методичну документацію в сфері фізичної культури й спорту з обліком соціальних, морфо-функціональних, психологічних особливостей контингенту різної статі й віку, природничих і економічних особливостей регіону (ФК-30);

- здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою підвищення результативності рекреаційної діяльності (ФК-48);

- нормувати, контролювати й корегувати фізичні навантаження з урахуванням стану здоров'я, віку, статі й рівня підготовленості (ФК-50);

- використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я (ФК-52).

III. Спеціалізовано-професійні:

- здатність до організації спільної діяльності та міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу (ПК-30)

- здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище (ПК-31)

- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійній діяльності (ПК-33)

- здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35)

- здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36)

- здатність формувати мотивації у молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37)

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретичні основи фізичного виховання. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 1 Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Фізична культура і основи здорового способу життя, Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

Тема 2. Загальна фізична підготовка. Розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості).

Тема 3. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

Кредит 2. Історія та правила змагань обраного виду спорту. Основи навчання техніки і тактики у обраному виді спорту (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон).

Тема 1. Історичні витоки виникнення обраного виду спорту. Правила змагань в обраному виді спорту.

Тема 2. Оволодіння технічними прийомами в обраному виді спорту.

Тема 3. Тактичні дії, та змагання з обраного виду спорту.

Кредит 3. Тактика гри в нападі в обраному виді спорту.

Тема 1. Тактика нападу в обраному виді спорту. Аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі.

Тема 2. Групові тактичні дії в нападі (Аналіз та методика навчання взаємодіям гравців в нападі). Командні тактичні дії в нападі (Аналіз та методика навчання гри в нападі.)

Кредит 4. Тактика гри в захисті в обраному виді спорту. Організація і проведення змагань

Тема 1. Тактика захисту в баскетболі. Аналіз та методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті.

Тема 2. Групові тактичні дії в захисті (Аналіз та методика навчання взаємодіям двох, трьох гравців в захисті). Командні тактичні дії в захисті (Аналіз та методика навчання персональному, зонному, змішаному захисту).

Тема 3. Положення про змагання. Системи розіграшу. Виявлення переможців змагань.

3. Рекомендована література

Базова

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. - Высшая школа, 1988. - 208 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К: ІЗМН, 1999. - 270
3. Приходьмо Г.І. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять з навчальної дисципліни „Фізичне виховання” (відповідно до вимог ECTS) для студентів I-III курсів. Нац. юрид. акад. України, 2007. - 63 с.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: Навч.-метод. посіб. - Херсон: Айлант, 2002. - 296 с.
5. Захаров Г.С. Настольный теннис: теоретические основы. - Ярославль, 1990.
6. Баскетбол. Правила соревнований. М., 2010.

Допоміжна

1. Волков Е.П., Аль Хатиб Ахмад. Основы подготовки юных баскетболистов. Учебное

- посobie. Харьков, 2000.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 520 с.
 3. Волков Е.П., Аль Хатиб Ахмад. Основы подготовки юных баскетболистов. Учебное пособие. Харьков, 2000.
 4. Волейбол. Правила соревнований, - М. ФиС, 1986, 2001, 2009 гг.
 5. Волейбол. М.І. Савченко., Навчально-методичний посібник для студентів ф-тів ФВ., Кіровоград-2008.
 6. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. – К.: Олімпійська література, 1997.
 7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 520 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік у 2 семестрі.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

1. Аналізу проведення тестування питань з обраного виду спорту.
2. Опитування студентів в ході практичного заняття.

Оцінка рівня та динаміки загальної фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою практичного виконання вправ загально-фізичної підготовки, рекомендованих для обраного виду спорту. Показаний результат має свідчити про наявний рівень розвитку основних рухових якостей та дозволити простежити його динаміку протягом навчання.

Оцінка рівня та динаміки спеціальної фізичної підготовленості студентів здійснюється за допомогою практичного виконання спеціальних вправ, рекомендованих при проведенні гри з обраного виду спорту. Показаний результат має свідчити про наявний рівень розвитку спеціальної підготовленості та дозволити простежити її динаміку протягом навчання.

Оцінка рівня інтегральної підготовленості студента здійснюється через участь студента у змаганнях з обраного виду спорту.

Оцінка засвоєння суддівських навичок здійснюється за допомогою:

- а) виконання обов'язків судді з обраного виду спорту під час проведення змагань;
- б) організації та проведення змагань серед студентів.