

## **Фізичне виховання (Редакція: 2022)**

**Навчальна дисципліна:** загальної підготовки.

**Циклова комісія, за якою закріплена навчальна дисципліна:** Циклова комісія з загальної підготовки

**Викладач:** Яцишина О.М.

**Підсумкова форма контролю:** залік.

**Кількість аудиторних занять:** 252

**Самостійна робота:** не передбачено

**Вид індивідуальної роботи:** не передбачено.

**Консультації:** не передбачено.

### **Анотація навчальної дисципліни**

*Мета* навчальної дисципліни фізичного виховання є формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця, всебічно розвинутої особистості, підготовка до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.

*Завдання* навчальної дисципліни – формування теоретичних знань та практичних умінь та навичок за напрямком фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх фахівців відповідно до поставленої мети.

*Предметом* навчальної дисципліни є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання є міждисциплінарною галуззю, яка тісно пов'язана з багатьма іншими дисциплінами. Воно охоплює аспекти фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку людини, використовуючи знання з медицини, психології, педагогіки, біомеханіки, соціології та інших сфер. Взаємозв'язок з іншими дисциплінами: біологія, психологія, соціологія, етика.

### **Тематика та види навчальних занять**

#### **Семестр 1**

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Тема 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Тема 4. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості

Тема 5. Стрибки у довжину та висоту з місця.

Змістовий модуль . Спортивні ігри

Тема 6. Футбол.

Тема 7 Баскетбол.

Тема 8 Волейбол.

Тема 9 Настільний теніс.  
Змістовий модуль Гімнастика  
Тема 10 Прикладна гімнастика.  
Тема 11. Основні гімнастичні рухи.  
Тема 12 Атлетична гімнастика.  
Змістовий модуль Спортивні ігри

#### Семестр 2

Тема 1. Футбол.  
Тема 2. Баскетбол.  
Тема 3. Волейбол.  
Тема 4. Настільний теніс.  
Змістовий модуль. Гімнастика  
Тема 5. Прикладна гімнастика.  
Тема 6. Основні гімнастичні рухи.  
Тема 7. Оздоровча гімнастика.  
Змістовий модуль. Легка атлетика  
Тема 8 Легка атлетика в системі фізичного виховання.  
Тема 9 Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції  
Тема 10 Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.  
Тема 11 Стрибки у довжину та висоту з місця.  
Змістовий модуль Спортивні ігри

#### Семестр 3

Тема 1. Загальна фізична підготовка. Профілактика травматизму  
Тема 2. Вдосконалення техніки виконання низького старту  
Тема 3. Відпрацювання бігу по прямій та по дузі.  
Тема 4. Рухливі ігри в легкій атлетиці  
Тема 5. Стрибки у довжину та висоту з місця.  
Змістовий модуль. Спортивні ігри  
Тема 6. Футбол.  
Тема 7. Баскетбол.  
Тема 8. Волейбол.  
Тема 9. Настільний теніс.  
Змістовий модуль. Гімнастика  
Тема. 10. Прикладна гімнастика.  
Тема 11. Основні гімнастичні рухи.  
Тема 12. Оздоровча гімнастика.  
Змістовий модуль. Спортивні ігри

#### Семестр 4

Тема 1. Футбол.  
Тема 2. Баскетбол.  
Тема 3. Волейбол.  
Тема 4. Настільний теніс.  
Змістовий модуль. Гімнастика  
Тема 5 Прикладні вправи для розвитку гнучкості.  
Тема 6. Оздоровчий вплив гімнастичних вправ на здоров'я..  
Тема 7 Вправи для формування правильної постави.  
Тема 8 Атлетична гімнастика. Виконання вправ з гирями.  
Змістовий модуль. Легка атлетика  
Тема 9. Вдосконалення техніки бігу по дистанції  
Тема 10. Вдосконалення техніки спортивної ходи

Тема 11. Методи вдосконалення рухових якостей в легкій атлетиці.

Змістовий модуль. Спортивні ігри

#### Семестр 5

Тема 1. Основи розвитку загальної витривалості.

Тема 2. Основи силового фітнесу.

Тема 3. Основи техніки ловлі та передачі м'яча в баскетболі.

Тема 4. Основи техніки ведення м'яча в баскетболі.

Змістовий модуль. Гімнастика

Тема 5. Основи техніки штрафного кидка.

Тема 6. Розвиток силових якостей.

Тема 7. Загальна фізична підготовка.

Тема 8. Основи техніки спортивної ходьби.

Змістовий модуль. Легка атлетика

Тема 9. Основи розвитку опорно-рухливого апарату.

Тема 10. Основи розвитку силової витривалості.

Тема 11. Основи виконання контрольних нормативів.

Змістовий модуль. Спортивні ігри

#### Семестр 6

Тема 1. Основи розвитку опорно-рухливого апарату.

Тема 2. Основи техніки гри з м'ячем.

Тема 3. Основи техніки переміщення на футбольному полі.

Тема 4. Основи техніки передачі м'яча.

Змістовий модуль. Гімнастика

Тема 5. Основи розвитку швидкісної витривалості

Тема 6 Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу

Тема 7. Настільний теніс.

Змістовий модуль. Легка атлетика

Тема 8 Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу.

Тема 9 Футбол

Тема 10 Волейбол

Тема 11 Баскетбол

Змістовий модуль. Спортивні ігри

#### Семестр 7

Тема 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції

Тема 2. Біг по пересіченій місцевості. Крос.

Тема.3 Стрибки у довжину та висоту з місця.

Змістовий модуль. Спортивні ігри

Тема4. Футбол.

Тема 5. Баскетбол.

Тема 6 Волейбол.

Тема 7 Настільний теніс.

Тема 8. ЗФП та силова підготовка в спортивних іграх.

Змістовий модуль. Гімнастика

Тема 9. Традиційна та нетрадиційна оздоровча гімнастика.

Тема 10. Здоровий спосіб життя та чинники, що впливають на здоров'я

Тема 11. Атлетизм. Техніка виконання вправ на тренажерах

Змістовий модуль. Спортивні ігри

## Рекомендована література

1. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
2. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід для самостійної роботи студентів: навч. посіб. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.
3. Черненко, С. О. Ч-49 Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
4. Тимчик М., Скирда Т., Линник А. Єдність військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. №2(160), С. 162-165
5. Тимчик, М. В., Линник, А., Гуляев, А. Методика військово-патріотичного виховання здобувачів вищої освіти у процесі фізкультурно-масової роботи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. №7(152), С. 115-118.

## Додаткова література

1. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навч. посіб. Центр навчальної літератури, 2019. 216 с.
2. Присяжнюк С. Фізичне виховання. Теоретичний розділ. Центр навчальної літератури, 2019. 504 с.
3. Антонік В., Антонік І., Андріанов В. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Професіонал, центр фізичної культури, 2019. 336 с.
4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Навч.-метод. посіб. Університетська книга, 2018.

### Оцінювання результатів навчання

В організації навчального процесу під час вивчення дисципліни застосовують підсумкову форму контролю як розрахунок середньої з усіх поточних робіт для семестрового проміжного контролю, або проведення окремого заліку.

Критерії оцінювання відбуваються за національною шкалою та шкалою ECST.

### Умови допуску до підсумкового контролю

Підсумковий контроль з дисципліни – залік. Залік з дисципліни отримують здобувачі, які виконали всі види навчальних елементів навчальної дисципліни.

Складання/перескладання заліків відбувається за встановленим розкладом.

### Політика освітнього процесу

Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись принципів академічної доброчесності.

Для здобувачів освіти відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, яку необхідно підтверджувати документами.