

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Кафедра здоров'я людини та фізичного виховання

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки бакалавра

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму 6.010102 «Початкова освіта»

(шифр і назва напряму)

**Спеціалізація– «Англійська мова», «Інформатика», «Музика»,
«Хореографія»**

Факультет підготовки вчителів початкових класів

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО КАФЕДРОЮ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УКЛАДАЧІ ПРОГРАМИ:

Дичко В. В. – доктор біологічних наук, професор, зав. кафедри здоров'я людини та фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Бобирев В. Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

Дичко О. А. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Клименко Ю. С. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання.

Борщов С. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «ДДПУ».

Обговорено та рекомендовано до видання
науково-методичною радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“ 24 ” березня 2015 р.

Протокол № 1

ВСТУП

Навчальна програма вивчення дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 6.010102 Початкова освіта.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є процес підтримання і розвитку загально-фізичної і професіональної працездатності.

Міждисциплінарні зв'язки курсу історія фізичної культури, теорія і методика фізичного виховання, спортивні ігри, легка атлетика, атлетизм, спортивна гімнастика, рухливі ігри, ритмічна гімнастика, педагогіка і психологія, педагогіка фізичної культури, анатомія, фізіологія, біомеханіка, здоров'я зберігаючи технології.

Програма навчальної дисципліни містить такі **змістових модулі**:

Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Спортивні ігри

Змістовий модуль 2. Атлетизм. Гімнастика

Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка

Змістовий модуль 4. Атлетизм. Легка атлетика.

Змістовий модуль 5. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка з елементами спортивних ігор.

Змістовий модуль 6. Гімнастика. Атлетизм.

Змістовий модуль 7. Загальна фізична підготовка з елементами спортивних ігор.

Змістовий модуль 8. Гімнастика. Атлетизм.

1. Мета й завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» є формування всебічно розвинених особистостей, підготовка здобувачів вищої освіти до високоякісної праці за обраних фахом, збереження та зміцнення здоров'я.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «фізичне виховання» є:

- збереження та зміцнення здоров'я, загартування організму, прищеплення навичок здорового способу життя, підвищення фізичної і розумової працездатності.

- виховання у студентів потреби до систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення.

- оволодіння системною спеціальних знань з основ теорії і методики, організації фізичного виховання.

- набуття необхідних знань у галузі гігієни праці, харчування спорту.

- формування життєво важливих вмінь і навичок, розвиток фізичних здібностей.

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

- здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень, домагатися морального і фізичного вдосконалення своєї особистості.

- здатність виявляти сучасні практичні та наукові проблеми, застосовувати сучасні технології та новації у сфері фізичного виховання;

- здатність показати виконання основних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

уміти:

- готовність демонструвати виконання сучасних видів фізичного виховання.

- готовність брати участь у рекреаційних рухливих іграх та анімаційних заходах та заходах зі спортивно-оздоровчого туризму.

- готовність брати участь у тренуваннях та змаганнях з сучасних видів спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відведено 283 години /8 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Легка атлетика. Спортивні ігри.

Оздоровчі аспекти використання ходьби та бігу. Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи на середні та довгі дистанції.

Техніка бігу на короткі дистанції, розвиток швидко-силових якостей.

Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили. Особливості тактичних дій індивідуальних, командних (в нападі та захисті). Технічні дії в нападі та захисті. Оволодіння технікою гри, розвиток координаційних здібностей, швидкості рухів, сили. Виконання технічних та практичних дій у процесі учбової гри.

Змістовий модуль 2

Атлетизм. Гімнастика.

Силова підготовка, розвиток координаційних якостей. Атлетизм як засіб фізичного виховання. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів. Розвиток фізичної витривалості на заняттях з атлетичної гімнастики.

Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні студентів. Психологічна підготовка. Аутогенне тренування. Гімнастичні вправи на релаксацію. Спеціальні гімнастичні вправи у відновленні та оздоровленні здобувачів. Тестова підготовка.

Змістовий модуль 3

Загальна фізична підготовка.

Основи методики розвитку силових здібностей. Засоби удосконалення розвитку пружкості. Методика розвитку рухливості у суглобах (гнучкості). Основи методики розвитку спритності. Основи методики розвитку швидко-силових здібностей. Методика удосконалення силових здібностей. Методика удосконалення пружкості. Методика удосконалення гнучкості. Основні методи розвитку гнучкості.

Змістовий модуль 4

Атлетизм. Легка атлетика.

Розвиток силових здібностей на заняттях з гантелями. Розвиток силової витривалості на заняттях з атлетизму. Силове тренування з довільними

вагами. Методика розвитку сили засобами фізичного виховання; вивчення базових рухів силового тренування. Силове тренування з довільними вагами. Будова та виконання комплексу вправ з гантелями, штангою, обтяжувачами. Комбіноване силове тренування, побудова та виконання комплексу вправ комбінованого силового тренування (з використанням довільних вагів, силових та кардіо-тренажерів). Складання комплексів вправ для різних типів будови тіла.

Змістовий модуль 5

Легка атлетика. Загальна фізична підготовка з елементами спортивних ігор.

Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісно-силових якостей, подальший розвиток витривалості. Особливості тренування у видах легкої атлетики. Техніка естафетного бігу.

Особливості тактико-технічних дій у спортивних іграх. Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та сили. Основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей. Суддівство у спортивних іграх.

Змістовий модуль 6

Гімнастика. Атлетизм.

Дихальні та гімнастичні вправи для релаксації. Ізомоторне тренування. Використання гімнастичних вправ в реабілітації після професійного перевтомлення та захворювань. Гімнастичні вправи на релаксацію. Тестова підготовка.

Техніка виконання силових вправ з гирями та гантелями. Вправи для різних груп м'язів. Програми силової підготовки. Засоби атлетичної підготовки та методи їх використання. Техніка виконання силових вправ з гумою та з масою тіла. Виконання контрольних нормативів. Техніка виконання силових вправ. Вправи для розвитку різних груп м'язів.

Змістовий модуль 7

Загальна фізична підготовка з елементами спортивних ігор.

Формування координаційних здібностей в умовах спортивних ігор. Спеціальні вправи для розвитку спритності, уваги, точності рухів спортивних ігор. Основи методики розвитку силових здібностей.

Розвиток швидкісних якостей та складно координаційних здібностей. Техніка виконання окремих вправ з легкоатлетичних видів. Розвиток витривалості. Тестова підготовка. Складання комплексів вправ легкоатлетичного тренування.

Змістовий модуль 8

Гімнастика. Атлетизм.

Елементи спортивної гімнастики (акробатика). Елементи спортивної гімнастики (вправи на колоді). Підготовчі гімнастичні вправи в організації учбової діяльності і оздоровленні. Підготовчі та спеціальні гімнастичні вправи для розвитку гнучкості. Основи методики розвитку силових гнучкості. Методика розвитку рухливості у суглобах. Основи навчання гімнастичним вправам. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Прикладні вправи.

Силова підготовка, розвиток координаційних якостей. Тренажери та особливості їх використання в оздоровчому напрямку. Підтримуюча, коригуюча та розвиваюча роль силового характеру. Розвиток гнучкості. Тестова підготовка.

3. Рекомендована література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – С. 168.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М : Просвещение, 1990. – С. 124 – 156, 255 – 260.

3. Белов Р. Н. и др. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р. Н. Белов. – К. : Вища школа, 1988. – 208 с.
4. Васильева В. В. Физиология человека / В. В. Васильева. – М. : ФиС, 1984. – С. 278 – 300.
5. Войнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Войнбаум – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Зациорский В. М. Развитие двигательных качеств / В. М. Зациорский. – М. : ФиС, 1970.
7. Зотов В. Н. Спортивный массаж / В. Н. Зотов. – К. : Здоров'я, 1986. – 189 с.
8. Зуева Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуева. – М. : Советский спорт, 1990. – С. 23 – 62.
9. Калинин М. И. Питание. Здоровье. Двигательная активность / М. И. Калинин. – К. : Наукова думка, 1990. – 174 с.
10. Койтмазова Е. Н. Легкая атлетика за рубежом на старте женщин / Е. Н. Койтмазова, В. П. Теннов. – М. : ФиС, 1978. – 262 с.
11. Легка атлетика : Підручник для студентів педагогічних інститутів за спеціальністю 2114 „Фізичне виховання” (А. Макаров та інші – 2 види). – М., 1987. – 216 с.
12. Матвеев Л. Б. Теория і методика фізичної культури / Л. Б. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 331 с.
13. Михайлов В. В. Путь к совершенству / В. В. Михайлов. – М. : ФиС, 1989. – С. 24 – 92.
14. Основы валеологии /под ред. Петленко В. П. в 3-х кн. – К. : Олимпийская литература, 1998. – С. 43 – 44.
15. Рейф И. Е. Полчаса, побеждающие усталость / И. Е. Рейф. – М. : Советский спорт, 1994. – С. 20 – 32, 77 – 94.
16. Rogozkin V. A. Питание спортсменов / В. А. Rogozkin, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М. : ФиС, 1989. – 158 с.

17. Физическая реабилитация : Учебник для академий и институтов физической культуры / Подбщ. ред проф. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 608 с.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2004, Т. 1. – 271 с.; Т. 2 – 247 с.

4. Форма підсумкового контролю результатів навчання

залік, диференційований залік

5. Засоби діагностики результатів навчання

- 1) Проведення практичних занять з фізичного виховання;
- 2) Самостійна робота;
- 3) Тести і нормативи з фізичної підготовленості студентів.