

ПВНЗ «Кіровоградський інститут державного та муніципального управління Класичного приватного університету»

Кафедра філософських та гуманітарних дисциплін

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

**галузь знань – 08 – Право, 23 – Соціальна робота,
спеціальність – 081 – Право, 231 – Соціальна робота**

(Шифр за ОПП – ОЗП – 4, СГП - 3)

Кіровоград – 2016 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: ПВНЗ «Кіровоградський інститут державного та муніципального управління Класичного приватного університету»

Розробник: С.С. Мельниченко – старший викладач філософських гуманітарних дисциплін.

Обговорено та рекомендовано до видання Науково-методичною комісією ПВНЗ «Кіровоградський інститут державного та муніципального управління Класичного приватного університету»

«___» _____ 2016 року, протокол № ____

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична активність є однією з необхідних умов життя і має не тільки велике біологічне, а соціальне значення.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я молоді. Майже 30% учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я, низький рівень теоретико-методичних знань. Різде погіршення опірності, фізичного й психологічного стану учнів призвело до значного зростання хронічних захворювань. Результати проведених досліджень свідчать, що хронічні захворювання є зовнішнім виявом зниженої життєздатності. Оздоровча фізична культура – метод, який використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою, для попередження наслідків патологічних процесів і для більш швидкого відновлення здоров'я та працездатності студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Оздоровлення студентської молоді вирішується на різних етапах навчання. Спочатку на першому етапі треба забезпечити швидке відновлення функцій, що були порушені захворюванням, для чого, у свою чергу, необхідно підвищити рівень пристосування організму студентів до фізичних вправ за рахунок звичних форм рухової активності. Потім, з урахуванням досягнутих наслідків, приступити до обережного тренування порушених функцій, забезпечуючи відновлення загальної працездатності організму. На заключних етапах занять вирішуються завдання розвитку професійно важливих рухових якостей.

Фізичним вправам належить одне з провідних місць у підвищенні функціональних можливостей організму і рівня фізичної підготовленості студентів віднесених до спеціальної медичної групи, при дотримуванні норм і вимог гігієни щодо установленого ритму життя і діяльності та раціонального харчування. Ці систематичні заняття мають стати фактором загального оздоровлення і зміцнення організму студентів і передумовою переведення їх до підготовчої або навіть основної медичної групи.

Відвідуючи заняття з фізичного виховання, студенти спеціальної медичної групи мають отримати міцні знання з культури рухів, виховання пози та формування правильної постави, профілактики плоскостопості, загальної і фізичної культури людини, сформувані рухові вміння і навички, розвинути фізично і посилити турботу про своє здоров'я.

Мета початкової дисципліни: засвоїти основи філософських знань в таких розділах як онтологія, гносеологія, філософська антропологія, соціальна філософія, історія європейської і вітчизняної філософії.

В результаті засвоєння матеріалів курсу студент повинен **знати:**

- Основи техніки легкоатлетичних вправ
- Основи техніки навчання у баскетболі;
- Основи техніки навчання у волейболі;
- Основи техніки навчання легкоатлетичним вправам;

- Характеристику та режим дихання під час виконання фізичних вправ та фізичних навантажень.
- Вправи для виховання правильної постави.
- Методику використання корегуючих вправ.
- Основи здорового способу життя та правила загартування (сонячне опромінювання, аерація, водні процедури).

Вміти:

- Володіти засобами гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, спортивних і рухливих ігор та естафет;
- Володіти ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності, прискорення відновлення при фізичній і розумовій праці.
- Складати і виконувати комплекси ЗРВ (в русі і на місці без предметів, з предметами, біля опори).
- Виконувати запропоновані навчальною програмою контрольні нормативи і тести.
- Здійснювати суддівство змагань з окремих видів спорту.

Програма навчальної дисципліни
Змістовий модуль №1 Основи техніки легкоатлетичних вправ

Тема 1. Основи техніки бігу на короткі дистанції 30 м.

Правильне відштовхування під час бігу на короткі дистанції. Техніка роботи руками під час бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції та техніці вільного бігу. Техніка бігу з високого старту. Техніка бігу з низького старту. Навчити техніці стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції. Навчити техніці фінішування. Техніка бігу на короткі дистанції в цілому.

Тема 2. Основи техніки метання набивного м'яча.

Техніка утримання снаряду. Техніка метання снаряду з місця прямо перед собою. Техніка метання снаряду з місця із замахом. Техніка фінального зусилля під час метань. Удосконалення техніки метання в цілому.

Тема 3. Основи техніки стрибків у довжину з місця.

Техніка роботи руками у стрибках у довжину з місця. Техніка відштовхування у стрибках у довжину з місця. Техніка приземлення під час стрибків у довжину з місця. Техніка роботи рук та ніг під час польоту у стрибках у довжину з місця. Техніка стрибків у довжину з місця в цілому. Розвиток вибухової сили. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Тема 4. Основи техніки спортивної ходьби.

Техніка постановки ноги та відштовхуванню під час спортивної ходьби. Техніка тазу під час спортивної ходьби. Техніка рухів ногами у поєднанні з рухами тазом під час спортивної ходьби. Техніка узгодженим рухам руками, плечима та тазом під час спортивної ходьби по прямій та по повороту. Техніка спортивної ходьби в цілому. Розвиток витривалості.

Змістовий модуль № 2. Основи техніки навчання у баскетболі.

Тема 1. Основи техніки ловлі та передачі м'яча в баскетболі.

Положенню рук, стійці під час ловлі та передачі м'яча. Техніка ловлі-передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка ловлі-передачі м'яча однією рукою від плеча. Техніка ловлі-передачі м'яча з відскоком від підлоги.

Тема 2. Основи техніки ведення м'яча в баскетболі.

Техніка ведення м'яча на місці. Техніка ведення м'яча правою, лівою рукою в русі. Техніка ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

Тема 3. Основи техніки штрафного кидка.

Техніка кидка м'яча в кошик з місця. Техніка кидка м'яча в кошик з близької відстані. Техніка кидка м'яча в кошик з середньої відстані. Техніка штрафного кидка (однією, двома руками).

Тема 4. Розвиток силових якостей.

Розвиток м'язів верхнього плечового поясу. Згинання-розгинання рук в упорі стоячи на колінах. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на лаві.

Змістовий модуль 3. Основи техніки навчання у волейболі

Тема 1. Основи техніки передач м'яча двома руками зверху над собою.

Техніка пересувань гравця у волейболі. Техніка прийому м'яча двома руками зверху. Техніка передачі м'яча двома руками зверху. Прийом-передача м'яча двома руками зверху над собою

Тема 2. Основи техніки передач м'яча двома руками знизу над собою

Ознайомлення з особливостями техніки передачі м'яча двома руками знизу. Техніка прийому м'яча двома руками знизу. Техніка передачі м'яча двома руками знизу в стінку. Техніка передачі м'яча двома руками знизу в парах. Техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу над собою.

Тема 3. Основи техніки подачі м'яча.

Ознайомлення з особливостями техніки подачі м'яча. Техніка подачі м'яча (нижньої прямої, бокової, верхньої). Техніка подачі м'яча з попаданням у зони. Техніка прийому та передачі м'яча після виконаної подачі.

Тема 4. Розвиток спритності.

Техніка бігу зі зміною напрямку. Техніка човникового бігу 4X9 м.

Змістовий модуль №4. Основи техніки навчання легкоатлетичним вправам

Тема 1. Основи техніки стрибків через коротку скакалку.

Розвиток м'язів передньої поверхні ніг. Розвиток м'язів задньої поверхні ніг. Укріплення гомілково-стопного суглобу. Розвиток м'язів плечового поясу.

Тема 2. Основи техніки бігу на короткі дистанції 30 м.

Удосконалення правильного відштовхування під час бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки роботи руками під час бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу по дистанції та техніці вільного бігу. Удосконалення техніки бігу з високого старту. Удосконалення техніки бігу з

низького старту. Удосконалення техніки стартового розбігу під час бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки фінішування.

Тема 3. Основи техніки метання набивного м'яча – 6 годин.

Техніка утримання снаряду. Техніка метання снаряду з місця прямо перед собою. Техніка метання снаряду з місця із замахом. Техніка фінального зусилля під час метань. Удосконалення техніки метання в цілому.

Тема 4. Основи техніки спортивної ходьби.

Удосконалення техніки постановки ноги та відштовхуванню під час спортивної ходьби. Удосконалення руху тазу під час спортивної ходьби. Удосконалення техніки рухів ногами у поєднанні з рухами тазом під час спортивної ходьби. Удосконалити узгоджені рухи руками, плечима та тазом під час спортивної ходьби по прямій та по повороту. Удосконалення техніки спортивної ходьби в цілому. Розвиток витривалості.

Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості

I курс

I змістовий модуль

Нормативи		2	1,5	1	0,5
Біг 30 м, з високого старту	Ж	5.4	5.6	6.0	6.4
	Ч	4.6	4.9	5.1	5.2
Спортивна хода 500 м 1000 м	Ж	3.25	3.40	3.55	4.10
	Ч	5.35	5.50	6.0	6.10
Стрибок у довжину з місця (см)	Ж	180	170	160	140
	Ч	210	200	195	190
Присідання на двох ногах (додатково)	Ж	35	30	25	15
	Ч	45	35	25	20
Кидки м'яча 1кг	Ж	9	8	7	6
	Ч	13	12	11	10
Відвідування занять (к-ть)	1 заняття – 1 бал				

II змістовий модуль

Нормативи		2	1,5	1	0,5
Баскетбол: виконання техніки ловлі та передачі м'яча у парах за 30с, (разів)	Ж	25	23	20	17
	Ч	35	32	30	27
Баскетбол: ведення м'яча на відстань 15м з максимальною швидкістю (сек)	Ж	3.8	4.3	4.8	5.2
	Ч	3.2	3.5	3.8	4.1
Баскетбол: штрафні кидки (10 спроб)	Ж	4	3	2	1
	Ч	5	4	3	2
Згинання рук в упорі лежачи від лави від підлоги	Ж	15	13	10	8
	Ч	35	30	25	20
Тест на гнучкість (сидячи) (додатково)	Ж	20	18	16	9
	Ч	16	14	12	8
Відвідування занять (к-ть)	1 заняття – 1 бал				

III змістовий модуль

Нормативи		2	1,5	1	0,5
В/б. Передача м'яча двома руками зверху над собою (разів)	Ж	12	10	8	6
	Ч	16	14	12	8
Передача м'яча двома руками знизу над собою (разів)	Ж	10	9	7	5
	Ч	14	12	10	8
Подача м'яча (нижня, пряма, бокова, верхня з 5-ти спроб)	Ж	4	3	2	1
	Ч	5	4	3	2
Човниковий біг 4 x 9м (сек.) без торкання рукою ліній	Ж	10.8	11.0	11.5	12.0
	Ч	9.5	9.8	10.2	10.5
Піднімання зігнутих ніг у висі на драбині (додатково)	Ж	22	20	18	15
	Ч	30	27	23	20
Відвідування занять (к-ть)	1 заняття – 1 бал				

IV змістовий модуль

Нормативи		2	1,5	1	0,5
Біг 30 м з високого старту	Ж	5.3	5.5	6.0	6.2
	Ч	4.5	4.8	4.9	5.1
Ходьба 1200 м. (хв.) 2000 м.	Ж	9.15	9.40	10.15	11.0
	Ч	14.30	15.0	15.20	15.50
Стрибки через коротку скакалку	Ж	80	70	60	50
	Ч	80	70	60	50
Кидок набивного м'яча (1 кг) однією рукою від плеча	Ж	9.0	8.0	7.0	6.0
	Ч	13.0	12.0	11.0	10.0
Утримання ніг кутом, сидячи на лаві (додатково)	Ж	30	25	20	118
	Ч	35	30	25	20
Відвідування занять (к-ть)	1 заняття – 1 бал				

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

Легка атлетика

1. Бондаренко С.В. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ. Навчально-методичний посібник для студентів фізичного виховання. Кіровоград: 2007. – 221 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивний отбор. – М., 1983.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1977.
4. Никольский А.М. Легкая атлетика. – К., 1986.
5. Марков А.А., Масленников С.М. Обучая легкой атлетике // Ф.К.в школе. № 3, 2000.
6. Основи легкої атлетики. – К., 1999.

Баскетбол

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
2. Поплавський Л.Ю. Окіпян В.Г. навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. республіканський науково-методичний кабінет.

Волейбол

1. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград: 2008. - 287 с.
2. Івайолова А.В., Титаря В.А. Спортивні ігри. Підручник для вузів. – Х.: Вид-во «Основа» 1993.

Рухливі ігри

1. Ломакова О.І., Романова С.В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Видавництво Ранок.
2. Леськов О., Трач В. Рухливі ігри. Л., 2005.
3. Чумакова П.А. Спортивное и подвижные игры. Физкультура и спорт . – М., 1970

ДОПОМІЖНА

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Видавництво.(молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – 2-є вид. переоб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. – 384 с.
2. Виленський М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб.пособие. – М.: Высшая школа., 1980. – 159 с.
3. Колтановский А.П. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Орел. типография «Труд». – 182 с.
4. Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка. Інструкція з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики №2. КДПУ. – Кіровоград, 2001
5. Массовая физическая культура в вузе: Учеб.пособие/ И.Г.Бердников, А. В. Маглеваний, В.Н.Максимова и др. /Под ред. В.А. Маслякова, В.С.Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. – 240 с.
6. Положення про комплексну внутрівузівські змагання КДПУ ім. В.Винниченка 2009-2010 н.р. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2009. – 35 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернополь, 2001. – ч.1.-272 с.; ч.2- 248.
8. Спортивные и подвижные игры. - Учебник для средних специальных заведений физической культуры. - М.: ФиС, 1994.
9. Спортивное и подвижные игры. – Под.ред.Чумакова П.А.– М.: ФиС,
10. Система управління охорони праці в закладах освіти Кіровоградської області. Управління освіти Кіровоградської обласної державної адміністрації. – Кіровоград, 1997
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: б. 11. 12. Учеб.пособие для студ. высш. учеб. завед. физич культуры. – М.: Академия, 2001. – 144 с.
12. Теория і методика фізичного виховання 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания.
13. Фалько О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. (Навчальний посібник). – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994 р. 208 с.
14. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. – 22 с.

15. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
16. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.
17. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні//Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
18. 20. Концепція фізичного виховання в системі освіти України// Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.

Інформаційні ресурси.

1. Бібліотека ім. Ярослава Мудрого Міжрегіональної Академії управління персоналом [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://library.iapm.edu.ua/library.htm>
2. Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.library.kr.ua>
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>