

МІНІСТЕРСТВО СВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ КОЛЕДЖ
БЕРДЯНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор БЕГК БДПУ

_____ І.А.Макарова

_____ 2017 р.

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

підготовки молодших спеціалістів

Галузь знань: 01 «Освіта»

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

2017 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Бердянський економіко-гуманітарний коледж
Бердянського державного педагогічного університету

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Голуб Дмитро Олександрович, викладач,
кваліфікаційна категорія «спеціаліст другої категорії»

Обговорено та рекомендовано до затвердження методичною радою БЕГК БДПУ

Протокол від _____ 20__ № _____

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодших спеціалістів зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є всебічний гармонійний розвиток студентів, укріплення їх здоров'я, формування та вдосконалення професійно-педагогічних вмінь і навичок застосування знань із збереження, зміцнення, формування індивідуального здоров'я й здорового способу життя в різних фізкультурно-спортивних і навчальних закладах; ознайомлення з методикою побудови занять з дисципліни «Фізична культура».

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика фізичного виховання, легка атлетика, педагогіка, лікувальна фізична культура, основи безпеки життєдіяльності, фізіологія, анатомія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Охорона праці. Фізична культура і здоров'я.

Змістовий модуль 2. Рівень фізичної підготовленості студентів Легкоатлетичні вправи для розвитку сили й силової витривалості.

Змістовий модуль 3. Розвиток силових якостей студентів..

Змістовий модуль 4. Розвиток динамічної сили студентів.

Змістовий модуль 5. Розвиток координаційних здібностей студентів. Спортивні ігри.

Змістовий модуль 6. Засвоєння техніки виконання легкоатлетичних вправ для підвищення рівня фізичних та функціональних показників здоров'я студентів

Змістовий модуль 7. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей студентів засобами гімнастики

Змістовий модуль 8. Засвоєння техніко-тактичних дій у спортивних іграх. Розвиток фізичних якостей студентів за допомогою спортивних та рухливих ігор студентів засобами гімнастики.

Змістовий модуль 9. Засоби загально-фізичної підготовки студентів, спрямовані на підвищення працездатності та рівня загального здоров'я.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» є оволодіння технологією організації оздоровчих робіт в навчальних закладах, формування у студентів глибокого розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, здобуття глибоких знань у сфері фізичного виховання, спорту та здоров'я, формування навичків практично застосовувати набуті знання у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації

здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у студентів свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

1.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- формування у студентів установки на здоров'я й позитивну мотивацію здорового способу життя;
- формування вміння аналізувати цінності й ефективність видів оздоровчої діяльності;
- прищеплення майбутнім фахівцям навичок моделювання здоров'я формуючих програм і заходів у загальноосвітніх установах;
- спостереження й контролю за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, режимом фізичного навантаження;
- вдосконалення у студентів навичок застосування знань із збереження, зміцнення, формування індивідуального здоров'я й здорового способу життя в різних фізкультурно-спортивних і навчальних закладах.

1.3. **Основні результати навчання і компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№ з п	Програмні компетентності	Компетенції	Результати навчання
1.	Загальні	Інструментальні	-знати особливості професійного спілкування, забезпечення гармонійних та конструктивних взаємовідносин під час виконання професійних завдань; -вміти здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової та професійно-орієнтованої літератури, у тому числі іноземної.
		Загальнонаукові	-знати методику навчання; -вміти використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з основ теорії .
2.	Фахові	Навчальні	-знати зміст та особливості побудови навчальної дисципліни відповідно до вимог Державного стандарту. -основні завдання , методи і принципи технологій . - суть поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», здоров'я формуючі

			<p>технології.</p> <p>-складові здоров'я, класифікація здоров'яформуючих технології.</p> <p>-вміти оцінювати стан здоров'я за допомогою різних методів дослідження.</p> <p>- Здійснювати в фізкультурно-спортивній діяльності уміння та навички які набуті в процесі навчання;</p> <p>-Виконувати фізичні вправи виконувати нормативи професійно-прикладної фізичної підготовки;</p> <p>-Використовувати набуті знання, вміння та навички повсякденному житті.</p>
--	--	--	--

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Охорона праці. Фізична культура і здоров'я.

Тема 1 Пропаганда здорового способу життя.

Пропаганда здорового способу життя. Ідеї олімпізму. Олімпійський рух в Україні.

Тема 2 Інструктаж з охорони праці під час занять з легкої атлетики.

Інструктаж з охорони праці під час занять з легкої атлетики. Навчальні нормативи і вимоги до студентів.

Змістовий модуль 2. Рівень фізичної підготовленості студентів. Легкоатлетичні вправи для розвитку сили й силової витривалості.

Тема 1. Легкоатлетичні вправи для розвитку сили й силової витривалості. Кросова підготовка.

Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Повторний біг від 3х60 та 4х60 до 3х100 метрів з вказаною швидкістю. Кросова підготовка. Загальнорозвиваючі вправи в русі та в парах. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Повільний біг до 3000м.

Тема 2. Вправи на швидкісно-силову витривалість.

Загальнорозвиваючі, бігові та стрибкові вправи. Ігри з бігом. Біг в повільному темпі на протязі 15-30 хв. Стрибки. Загальнорозвиваючі вправи на місці. Спеціальнопідговчі вправи, біг, стрибки. Техніка виконання стрибка у довжину з місця способом "Прогнувшись".

Змістовий модуль 3. Розвиток силових якостей студентів.

Тема 1. Вправи на гімнастичній стінці.

Прогини: стати обличчям до стінки, руками хват зверху, якомога вище схопитися за перекладину, ногами стати на нижню перекладину; «Кут»: стати спиною до стінки, витягнути руки догори, хватом знизу взятися за перекладину і, не відриваючи таза від стінки, повільно підняти ноги горизонтально.

Тема 2. Загальнорозвиваючі вправи.

Ознайомлення з загально-прийнятими рухами, підвищення рівня фахової підготовки. Вивчення методики проведення загально розвиваючих вправ.

Тема 3. Атлетична гімнастика.

Підготовчій комплекс вправ з атлетизму без обтяжень. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на низькій перекладині. Рухи ногами у положенні лежачі на спині, повороти тулуба праворуч і ліворуч.

Змістовий модуль 4. Розвиток динамічної сили студентів.

Тема 1. Стрибки у довжину з місця, з розбігу.

Ознайомлення з технікою стрибка в цілому (демонстрація, розповідь, кінограми тощо); навчання відштовхуванню; приземлення. Стрибки у довжину з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибка в цілому (демонстрація, розповідь, кінограми тощо); навчання відштовхуванню; сполучення розбігу та відштовхування; приземлення; навчання рухам у фазі польоту; підвідні вправи для навчання стрибками “зігнувши ноги”, “прогинаючись”, “ножиці”.

Тема 2. Рухливі ігри на розвиток сили.

Використання рухливих ігор у підготовчій частині заняття для загального розвитку: ”гонка м’ячів у колонах”. Вивчення змісту і методичних рекомендацій ігор спрямованих на розвиток швидкості: “Естафета звірів”, “Кіт і миші”.

Тема 3. Стрибки на скакалці.

Загальнорозвиваючі вправи на місці, спеціальні вправи, стрибки на скакалці.

Змістовий модуль 5. Розвиток координаційних здібностей студентів.

Спортивні ігри.

Тема 1. Волейбол.

Вправи на удосконалення володіння м’ячем у волейболі. Техніка пересування, техніка володіння м’ячем (жонглювання, передачі), техніка нападу та захисту, гра в волейбол.

Комплекс загальнорозвивальних вправ з м’ячами. Прийоми та передачі м’яча двома руками зверху в парах. Навчання прийому та передачі м’яча двома руками знизу. Закріплення техніки прямого нападаючого удару.

Тема 2. Баскетбол.

Техніка пересування, техніка володіння м'ячем (жонглювання, передачі, кидки), техніка ведіння м'яча, техніка нападу та захисту, гра в баскетбол. Вправи на удосконалення володіння м'ячем у баскетболі.

Загальнорозвивальні вправи у русі з м'ячем. Підводячі вправи з м'ячем. Жонглювання м'ячем з різних вихідних положень на місці та у русі. Передачі м'яча в парах на місці та в русі. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.

Тема 3. Футбол.

Техніка пересування, техніка володіння м'ячем (жонглювання, передачі), техніка ведіння м'яча, техніка нападу та захисту, гра в футбол. Вправи на удосконалення володіння м'ячем у футболі.

Тактика гри нападу. Тактика гри в захисті. Командні дії. Гра воротаря. Зонний і персональний захист. Двостороння гра.

Змістовий модуль 6. Засвоєння техніки виконання легкоатлетичних вправ для підвищення рівня фізичних та функціональних показників здоров'я студентів.

Тема 1. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.

Розвиток швидкості методами спринту. Біг на короткі дистанції (спринт). Низький старт, стартовий розбіг. Біг по дистанції. Фінішування. Естафетний біг. Складання контрольного нормативу в бігу на 100 м. Стрибки в довжину з місця. Техніка відштовхування і приземлення. Складання контрольного нормативу в стрибках у довжину з місця.

Тема 2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції.

Розвиток швидкості та витривалості. Біг на середні дистанції. Високий старт. Біг по дистанції. Фінішування. Ритм подиху. Техніка бігу на 500 м., 1000 м. Складання контрольного нормативу в бігу на 500 м (дівчата) і на 1000 м (юнаки).

Тема 3. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.

Розвиток загальної витривалості. Біг на довгі дистанції. Високий старт. Техніка бігу на 2000 м (дівчата) і 3000 м (юнаки). Спеціальні вправи на витривалість. Складання контрольного нормативу в бігу на 2000 м (дівчата) і 3000 м (юнаки). Участь у змаганнях з легкої атлетики. Знання правил змагань.

Змістовий модуль 7. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей студентів засобами гімнастики.

Тема 1. Вивчення техніки виконання висів.

Розвиток загальної витривалості. Загально-розвиваючі вправи на місці, в русі. Спеціальні вправи на перекладині. Вправи для укріплення м'язів живота.

Тема 2. Формування правильної постави.

Загально-розвиваючі вправи на місці, в русі, з гімнастичними палицями. Вправи на розвиток координації у просторі. Вправи для формування правильної постави. Вправи для укріплення м'язів спини. Вправи на гімнастичній стінці.

Тема 3. Підвищення рівня фізичної підготовки засобами атлетичної гімнастики.

Вправи з гантелями. Вправи з гантелями на розвиток дельтовидних м'язів. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи на гімнастичній стінці.

Змістовий модуль 8. Засвоєння техніко-тактичних дій у спортивних іграх. Розвиток фізичних якостей студентів за допомогою спортивних та рухливих ігор.

Тема 1. Техніка та тактика гри в волейбол.

Волейбол. Прийом, та передачі м'яча на місці і в русі. Вивчення верхньої та нижньої подачі. Командні тактичні дії. Двостороння гра. Правила гри. Складання контрольних нормативів. Рухливі ігри.

Тема 2. Техніка та тактика гри в баскетбол.

Правила змагань у баскетболі. Практичне суддівство змагання. Участь у двосторонніх іграх з баскетболу. Складання контрольних нормативів з баскетболу:

- ведення м'яча, двійний крок, кидок м'яча в кільце;
- штрафні кидки м'яча в кільце.

Рухливі ігри.

Тема 3. Розвиток основних фізичних та психічних якостей студентів за допомогою рухливих ігор.

Рухливі ігри на розвиток: швидкості, уваги, координації, спритності, витривалості, гнучкості.

Змістовий модуль 9. Засоби загально-фізичної підготовки студентів, спрямовані на підвищення працездатності та рівня загального здоров'я.

Тема 1. Виконання комплексів загальнофізичної підготовки без предметів, з предметами та на гімнастичних снарядах.

Методи, засоби та методика вивчення комплексів розвитку фізичних якостей студентів (сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації). Силові вправи без предметів, з предметами і на гімнастичних снарядах (бруси, поперечина). Складання комплексів загально-розвиваючих вправ.

Складання контрольних нормативів:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі;

- підтягування на перекладні;
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.;
- згинання і розгинання рук в упорі на брусах

3. Рекомендована література

Базова

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : [підручник] / В. Г. Арефьев. – К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Болюбаш Я. Я. Организация навчального процесу у вищих закладах освіти: [навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти] / Я. Я. Болюбаш. – К. : КОМПАС, 1997. – 64 с.
3. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / О. М. Бондаренко. – К, 2008. – 26 с.
4. Вища освіта України і Болонський процес : [навчальний посібник] / за редакцією В. Г. Кременя. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.
5. Воронін Д. Є. Формування здоров'я зберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон., 2006. – 22 с.
6. Гончаренко М. С. Педагогіка здоров'я / М. С. Гончаренко // Науковий світ. – 2006. – №4. – С. 10–11.
7. Ефремова Н. Ф. Тестовый контроль качества учебных достижений в образовании: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / Ефремова Надежда Федоровна. – Ростов н /Д, 2003. – 458 с.
8. Масляков В.А. Массовая физкультура в ВУЗе / Матяшов В.С.– М.: Высшая школа, 1991. – 69 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: [учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.
10. Преображенский В.С. Советы взрослым. Доктор Фис. – 1992 г. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.

Допоміжна

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. / За ред. М.Д. Зубалія. – 2-е видання перероб. і доп. – К. 1997. – 36с.
2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи. – Міністерство освіти України, 1998. – 61с.

3. Фізичне виховання. Комплексна робоча програма для вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації (проект). – Суми: СумДПУ, 2001. – 163с.

4. Засоби діагностики успішності навчання: виконання нормативів, співбесіда, виконання практичних завдань.