МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

АНОТАЦІЯ
РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва дисципліни)

Напрям підготовки: 6.010104 Професійна освіта (за профілем)

Спеціалізація: Всі інженерно-педагогічні спеціальності

Термін засвоєння ОПП: 4 роки - нормативний, 3 роки- скорочений
(нормативний, скорочений строк навчання)

Форма навчання: для денної форм навчання
(денна,заочна форма навчання)

Кафедра: Фізичного виховання

Розробники: ст. викл. Британ Ю.А.,
ст. викл. Корольова Н.Ю.

м. Харків 2015

1. Місце дисципліни в структурі ОПП

Необхідна навчальна база перед вивченням даної дисципліни:

1. «Фізична культура» **(**курс середнього навчального закладу).
2. «Захист Вітчизни» (курс середнього навчального закладу).
3. «Біологія» (курс середнього навчального закладу).

Успішне освоєння курсу дозволяє перейти до вивчення дисциплін:

1. Усіх дисциплін загальнонаукового та професійного профілів.

2. Вимоги до результатів по даній дисципліні

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

1. Науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя.

2. Значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.

Вміти:

1. Самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу.

2. Розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури.

Володіти:

1. Володіти технікою легкоатлетичних вправ: бігу, стрибків, метання.
2. Володіти технічними діями спортивних ігор: баскетбол, волейбол.
3. Володіти системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей.
4. Володіти досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійно-прикладних цілей.

3. Зміст робочої програми

Змістовий модуль 1. <u>Легка атлетика</u>

Тема 1. **Лекція:** Здоровий спосіб життя та засоби його підтримки.
Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції, естафетний біг
Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції
Тема 4. Техніка штовхання ядра
Тема 5. Кросовий біг
Тема 6. Техніка стрибка у довжину

Змістовий модуль 2. <u>Волейбол</u>

Тема 7. Пересування волейболіста. Техніка передачі м'яча зверху та знизу двома руками)
Тема 8. Техніка подачі м'яча (нижня пряма, верхня пряма)
Тема 9. Техніка прийому м'яча знизу та зверху двома руками
Тема 10. Тактика перших та других передач
Тема 11. Техніка прийому м'яча з подачі. Техніка нападаючого удару
Тема 12. Тактичні дії в захисті

Змістовий модуль 3. <u>Баскетбол</u>

Тема 13. Техніка пересування, ведіння м'яча на місці і в русі
Тема 14. Техніка передачі м'яча
Тема 15. Техніка подвійного кроку
Тема 16. Техніка штрафних кидків у корзину
Тема 17. Взаємодія гравців в парах. Техніка і тактика гри в баскетбол в захисті.
Тема 18. Техніка кидка м'яча у корзину в стрибку

Змістовий модуль 4. <u>Легка атлетика</u>

Тема 19. Техніка виконання бігових пересувань (спеціальні вправи бігуна). Розвиток витривалості
Тема 20. Біг на середні та довгі дистанції (високий старт, стартове прискорення, біг на повороті). Фінішування.
Тема 21. Крос по пересіченій місцевості (техніка подолання перешкод, підйомів та спусків)
Тема 22. Техніка бігу на короткі дистанції
Тема 23. Техніка стрибка у довжину
Тема 24. Техніка штовхання ядра

Змістовий модуль 5. <u>Легка атлетика</u>

Тема 25. **Лекція:** Здоровий спосіб життя та засоби його підтримки.
Тема 26. Спеціальні вправи бігуна. Кросовий біг
Тема 27. Техніка бігу на короткі дистанції
Тема 28. Техніка бігу на середні дистанції
Тема 29. Естафетний біг на короткі дистанції
Тема 30. Техніка штовхання ядра

Тема 31. Техніка стрибка у довжину

Змістовий модуль 6. <u>Волейбол</u>

Тема 32. Пересування волейболіста. Техніка передачі м'яча зверху та знизу двома руками

Тема 33. Техніка подачі м'яча (нижня пряма, верхня пряма)

Тема 34. Техніка прийому м'яча знизу та зверху двома руками

Тема 35. Тактика перших та других передач

Тема 36. Техніка прийому м'яча з подачі. Техніка нападаючого удару

Тема 37. Тактичні дії в захисті

Змістовий модуль 7. <u>Баскетбол</u>

Тема 38. Техніка пересування, ведіння м'яча на місці і в русі

Тема 39. Техніка передачі м'яча

Тема 40. Техніка подвійного кроку

Тема 41. Техніка штрафних кидків у корзину

Тема 42. Тактичні дії у захисті

Тема 43. Техніка кидка м'яча у корзину в стрибку

Змістовий модуль 8. <u>Легка атлетика</u>

Тема 44. Техніка бігового пересування , розвиток витривалості

Тема 45. Біг на середні та довгі дистанції (високий старт, стартове прискорення). Фінішування

Тема 46. Техніка бігу на короткі дистанції, естафетний біг

Тема 47. Крос по пересіченій місцевості (техніка подолання перешкод, підйомів та спусків).

Тема 48. Техніка стрибка у довжину

Тема 49. Техніка штовхання ядра

Змістовий модуль 9. <u>Легка атлетика</u>

Тема 50. **Лекція:** Здоровий спосіб життя та засоби його підтримки.

Тема 51. Розвиток витривалості

Тема 52. Техніка бігу на короткі дистанції, естафетний біг

Тема 53. Техніка бігу на середні дистанції

Тема 54. Техніка штовхання ядра

Тема 55. Техніка стрибка у довжину з розбігу

Змістовий модуль 10. <u>Волейбол</u>

Тема 56. Пересування волейболіста. Техніка передачі м'яча зверху та знизу двома руками)

Тема 57. Техніка подачі м'яча (нижня пряма, верхня пряма)

Тема 58. Техніка прийому м'яча знизу та зверху двома руками

Тема 59. Тактика перших та других передач

Тема 60. Техніка прийому м'яча з подачі. Техніка нападаючого удару

Тема 61. Тактичні дії в захисті

Змістовий модуль 11. Баскетбол
Тема 62. Техніка пересування, ведіння м'яча на місці і в русі
Тема 63. Техніка передачі м'яча
Тема 64. Техніка подвійного кроку
Тема 65. Техніка штрафних кидків у корзину
Тема 66. Тактичні дії у захисті
Тема 67. Техніка кидка м'яча у корзину в стрибку

Змістовий модуль 12. Легка атлетика
Тема 68. Техніка виконання бігових пересувань, розвиток витривалості
Тема 69. Біг на середні та довгі дистанції
Тема 70. Біг на короткі дистанції
Тема 71. Техніка стрибка у довжину з розбігу
Тема. 72. Техніка штовхання ядра

Змістовий модуль 13. Легка атлетика
Тема 73. **Лекція:** Здоровий спосіб життя та засоби його підтримки.
Тема 74. Розвиток витривалості
Тема 75. Техніка бігу на середні та довгі дистанції

Змістовий модуль 14. Легка атлетика
Тема 76. Техніка бігу на короткі дистанції, естафетний біг
Тема 77. Техніка штовхання ядра
Тема 78. Техніка стрибка у довжину з розбігу

4. Список рекомендованої літератури

Базова

1. Баршай В. М. Гимнастика: учебник для высш. учеб. заведений по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура»/ В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – 2-е изд., доп. и перераб.. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 336 с.: рис. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 325-326 (26 назв.).
2. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник для курсантів, слухачів та студентів вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації/ І. О. Ячнюк [та інші]. – 2-ге вид., змін. і доп. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 432 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 423-430 (86 назв).
3. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: Учеб. пособие для гуманитарных спец. вузов/ Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко; Ин-т востоковедения и междунар. отношений «Харьковский коллегиум». – Х.: ИВМО «ХК», 2001. – 156 с. – Библиогр.: с. 154-155 (30 назв.).
4. Жилкин А И. Легкая атлетика: учеб. пособие для высш. учеб. заведений по спец. 050720 – Физическая культура/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин,

Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стереотип.. – М.: Академия, 2009. – 464 с.: рис., табл.. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). – Библиогр.: с. 461.

5. Методика обучения игре в волейбол: пособие для студентов факультетов физической культуры. – М.: Человек, 2009. – 56 с. - (Б-чка тренера).
6. Физическое воспитание студентов [Текст] / С. С. Гурвич, Е. А. Пинчук; под ред. Б. И. Королев; Ин-т повышения квалификации преподавателей общественных наук при Киевском гос. ун-те им. Т. Г. Шевченко К.: Вища шк., 1983. – 44 с. – Библиогр.: с. 41-43.

Допоміжна

1. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації/ Ю. В. Суббота. – К.: Кондор, 2011. – 164 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 156-163.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для высш. учеб. заведений по спец. «Физическая культура»/ Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб.. – М.: Академия, 2010. – 272 с.: табл.. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). – Библиогр.: с. 267-268.
3. Фізичне виховання: теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу: навч. посібник для вищих навч. закладів/ С. І. Присяжнюк [та інші]; Нац. аграрний ун-т. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.: табл.. – Бібліогр. в кінці розд..