

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Найменування центрального органу управління освітою, власника

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Заст. директора

 Алла АДАМЕНКО

« 29 » 08 2022р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Назва навчальної дисципліни

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

підготовки фахового молодшого бакалавра


Назва освітньо-професійного ступеня

спеціальності 134 Авіаційна та ракетно-космічна техніка

Шифр і назва спеціальності

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Київським авіаційним фаховим коледжем

Повне найменування вищого навчального закладу


Розробник:  Корлякова Т.М. фаха. зрочної роботи
Підпис

Схвалено на засіданні циклової комісії
гуманітарної та соціально-економічної підготовки

Назва циклової комісії

Протокол № 1, від «29» серпня 2022р.

Голова циклової комісії

 Кромова В.В.
Підпис Прізвище та ініціали

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра спеціальності «Авіаційна та ракетно-космічна техніка».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» забезпечує оволодіння студентами загальними компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета — поглибити теоретичні та практичні знання студентів із фізичної культури, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості, привити необхідність самостійних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя.

Завдання навчальної дисципліни:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

знати:

- новітні технології в процесі фізичного виховання (рухові тести, пульсометр, мобільні додатки для вимірювання дистанції, тощо);
- закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- методики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- особливості підбору фізичних вправ у відповідності до повсякденної і подальшої професійної діяльності;
- особливості впливу фізичного навантаження на організм людини.

вміти:

— знаходити та застосовувати нові вправи, що постійно вдосконалюються та використовуються як у спорті, фітнес-індустрії так і у фізичному вихованні;

— використовувати та застосовувати новітні технології в процесі фізичного виховання (рухові тести, пульсометр, мобільні додатки для вимрювання дистанції, тощо);

— самостійно підбирати вправи та методики, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;

— технічно виконувати фізичні вправи, включені в навчальну програму.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 годин за навчальним планом.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Тема 1. Легка атлетика.

Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції.

Техніка бігу на середні дистанції, човниковий біг.

Техніка метання м'яча на відстань.

Техніка стрибка у довжину з розбігу.

Техніка естафетного бігу.

Тема 2. Гімнастика.

Стройові вправи та вправи з рівноваги.

Вправи на перекладині.

Стійки на голові та руках.

Вправи на паралельних брусах.

Вправи на гімнастичній стінці.

Тема 3. Волейбол.

Передачі м'яча у волейболі.

Подачі м'яча у волейболі.

Двохстороння гра у волейбол.

Тема 4. Баскетбол.

Передачі м'яча. Ведення м'яча.

Кидок м'яча у кошик.

Техніка ведення м'яча та кидок м'яча у кошик.

Кидок з подвійного кроку.

Двохстороння гра у баскетбол.

3. Рекомендована література

1. Безверхня Г.В. Педагогіка фізичного виховання. Умань, 2013. – 72 с.
2. Волков Володимир. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2018. – 256 с.
3. Гімнастика / А.В. Чайка, укладання. – Х.: Вид – во «Ранок», 2016. – 128 с.
4. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. — Л. : ЛДУФК, 2016.- 128 с.
5. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2016. – 180с.
6. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально- методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2016. – 106 с.
7. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – 2-ге вид., доопрац. – К.: Київ. Університет ім. Б. Грінченка, 2013. – 148с.
8. Круцевич Т.Ю. підруч. Для студ. ВНЗ.Теорія і методика фізичного виховання
9. /Т.Ю.Круцевич // Київ : Олімпійська література , 2017. — у 1т-384с, 2т.-448с.
10. Корзенков В.М., Овчиннікова С.В. Стратегія наукового дослідження зі здоров'я збереження у вузі /В.М. Корзенков, С.В. Овчиннікова , Т.В. Тюменьєва //Олімпійський спорт та спорт для всіх.-2017.-С. 163.
11. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2016. – 227 с.
12. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbu.gov.ua>
2. www.dnpb.gov.ua
3. mon.gov.ua

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання Залік.