МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ЛЬОТНИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язкових компонент
освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Аеронавігація

Харків 2022

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 30.08.2022

СХВАЛЕНО
Методичною радою
Кременчуцького льотного
коледжу
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 1 від 22.08.2022

ПОГОДЖЕНО
Секцією науково-методичної ради
зі спеціальних дисциплін
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 29.08.2022

Розглянуто на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки протокол № 1 від 10.08.2022

Розробник:
викладач циклової комісії соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної підготовки, спеціаліст вищої категорії Галата О. В.

Рецензенти:

1. Викладач-методист вищої категорії, кандидат педагогічних наук, Носач І. В.
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського Біліченко О. О.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми першого бакалаврського рівня вищої освіти Аеронавігація.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація фізичної культури як компонента здорового способу життя.

Міждисциплінарні зв'язки:

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» пов'язане з такими дисциплінами, як:

- основи охорони праці, безпеки життєдіяльності та екології;
- основи політології, правознавства та психології;
- людський фактор;
- основи теорії прийняття рішень.

Програма навчальної дисципліни складається з таких тем:

1. Легка атлетика.
2. Гімнастика.

1. 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування фізичного виховання особистості, виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є зміцнення здоров'я, загартування організму, вироблення постійної потреби в заняттях фізичними вправами, вестибулярної надійності та просторової орієнтації, витривалості до перенавантажень.

1.3. Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі освіти повинні:

знати:

- роль та місце фізичного виховання в сучасному суспільстві;
- зміст фізичного виховання, основи розвитку фізичних якостей та формування вмінь та навичок;
- засоби та методи фізичного виховання;
- вимоги нормативних документів;
- правові основи та порядок застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів;
- засоби регулювання фізичного навантаження на організм під час виконання фізичних вправ;
- заходи попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю за функціональним станом.

вміти:

- раціонально застосовувати теоретичні знання, практичні вміння та навички як в процесі трудової діяльності, так і на протязі всього життя.
- виконувати вправи та нормативи з фізичного виховання;

– теоретичні основи фізичної підготовки;

– навички особистої гігієни та самоконтролю на заняттях з фізичної культури і спорту;
- вести пропаганду здорового способу життя, володіти вміннями та навичками фізичного самовдосконалення.

1.4. Форма підсумкового контролю (залік).

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 70 годин.

1.5. Програмні компетентності:

Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:		
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми під час професійної діяльності у галузі авіаційного транспорту, у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів вивчення елементів транспортної системи і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК-11	Здатність працювати одноособово.
	ЗК-13	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

2. Короткий опис змісту навчальної дисципліни

Тема № 1. Легка атлетика.

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Оздоровче і прикладне значення легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Інвентар і місце занять. Попередження травм. Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики. Роль і значення легкої атлетики в фізичній і психофізіологічній підготовці студентів. Вивчення техніки бігу на короткі та середні дистанції, біг по прямій, біг по повороту, прискорення.

Тема № 2. Гімнастика.

Вимоги програми і нормативи зі спортивної гімнастики для курсантів коледжу. Засоби техніки безпеки при переносі та установці спортивних снарядів і виконанні вправ на них. Причини травм на заняттях зі спортивної гімнастики та їх профілактика.

Страховка і самострахування, перша допомога при травмах.

Гімнастична термінологія.

Стройові та загальнорозвиваючі вправи, переміщення в колони по 2, по 3, по 4.

Комплекси вправ гімнастичної та виробничої гімнастики. Гігієнічна гімнастика – обов'язковий елемент режиму курсанта.

Самоконтроль при заняттях ранковою гігієнічною гімнастикою. Роль і значення гімнастики в фізичній підготовці курсантів.

Основна література:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навчальний посібник / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси : Брасма-Україна. – 2008. – 632 с.
2. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-тів фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін . – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
4. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченко. – Харків : ХДАФК, 2013. – 166 с.
5. Дубенчук А. І. Баскетбол. Укладання. – Х. : Вид-во "Ранок", 2010. – 144 с.
6. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / О. В. Кириленко. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
7. Єднак В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання / В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 124 с.
8. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. фак. фіз. культури / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. [у 2-х т.] /О. М. Худолій. – [Вид. 4-е, випр. і доп.]. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 2. – 463 с.

Допоміжна література:

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного

виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 320– 354.

2. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2017. – 127 с.

3. Кириленко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетик : навч. посіб. – К : Олімп. л-ра, 2012. – 10 с.

4. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, МОН, 2006 р.

5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : Навч. пос. – К : Центр учбової літератури, 2017. – 50 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. http://spo.1september./article.php?ID=200902012
2. http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004

4. Засоби оцінювання здобувачів освіти

Теоретичні питання

1. Особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти.
2. Засоби і методи оздоровчих занять у сім'ї.
3. Самостійні заняття фізичними вправами.
4. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у здобувачів освіти залежно від професійної приналежності.
5. Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.
6. Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням.
7. Особливості програмування індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять.
8. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.
9. Педагогічний контроль під час занять фізичними вправами.
10. Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентської молоді.
11. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів освіти.
12. Контроль за фізичними навантаженнями та щільністю уроку.
13. Природні сили та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
14. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.
15. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.
16. Самоконтроль в процесі занять фізичною культурою.

17. Засоби та методи розвитку сили.
18. Засоби та методи розвитку швидкості.
19. Засоби та методи розвитку витривалості.
20. Засоби та методи розвитку гнучкості.
21. Засоби та методи розвитку спритності.
22. Шляхи підвищення ефективності занять спортивного спрямування.
23. Фізичні вправи і раціональне харчування, як метод зниження ваги здобувачів освіти.

Практичні завдання

№ п/п	Зміст вправ	Од. вимір	3 семестр			4 семестр		
			5	4	3	5	4	3
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.	рази	40	35	30	-	-	-
2.	Човниковий біг (4х9).	с	-	-	-	9.0	9.4	9.7
3	Стрибок в довжину з місця.	см	240	225	210	-	-	-
4	Біг 100 м	с	14.1	14.3	14.5	-	-	-
5	Контр. вправи з баскетболу: -ведення м’яча - предачі м’яча, 30 сек - кидки в корзину.	с разів разів	- - -	- - -	- - -	26 - 6	27 - 5	29 - 4
6	Контр. вправи з волейболу: - передача двома руками зверху - прийом м’яча двома руками знизу - верхня пряма подача.	 разів разів разів	 25 25 5	 22 22 4	 20 20 3	 - - 	 - - 	 - -
7	Біг 1000 м.	хв.	-	-	-	3.25	3.35	3.45