



## КАФЕДРА СУСПІЛЬНИХ НАУК

### Фізичне виховання

Освітній ступінь

бакалавр

Спеціальність

034 Культурологія

Курс	1,2
Семестр	1-4

Освітня програма

Музична культурологія

Статус

вибіркова

ECTS	8
Годин	240
Лекції Практика	136
Семінари	
Самостійна робота	104

Семестровий контроль

заліки

### Інформація про викладача

ПІБ	Юмашева Любов Іванівна доцент, кандидат наук з ФВіС
Профіль викладача	
e-mail	<a href="mailto:lyubov.yumasheva@gmail.com">lyubov.yumasheva@gmail.com</a>

### Анотація навчальної дисципліни

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання в НМАУ ім. П.І. Чайковського є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього музиканта.

Навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти є складовою стандарту, що держава гарантує.

Виходячи з концепції здорового способу життя, випускник академії на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження фізичної культури в спосіб життя всіх верств населення.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна:

- базується на вивченні студентами основних положень фізичної культури;
- закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок з культурою рухової активності, гігієною і спрямована на формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Болонського процесу.

Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є: а) бесіди, б) практичні заняття, в) самостійна та індивідуальна робота студентів, г) консультації

**Метою** фізичного виховання є - послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвиненої, фізично досконалої людини - будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини; виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

**Завданням фізичного виховання, як навчальної дисципліни, є формування наступних знань та умінь:**

- знати і вміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; вміти розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін);

- вміти виконувати необхідні техніко-тактичні прийоми з арсеналу спортивних ігор, що культивуються і мати навички суддівства (баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс, шахи);

- вміти виконувати базові комплекси оздоровчого фітнесу, основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики;

- вміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових та вправ з обтяженнями;

- вміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладної-професійної фахової діяльності.

Для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується електронна пошта, Messenger. Відзнято відеоматеріал, розроблені відеоуроки, сформовані групи, застосовувалися відеочати.

### Перелік тем

Тема 1. Поняття оздоровчого навантаження, його регулювання і контроль. Вибір засобів ФВ у відповідності до обставин і умов (місце занять, погодні умови).

Семінар.**Відеочат:** методичні вказівки, дихальні гімнастичної вправи, оздоровчий біг.

Тема 2. Поняття про складові частини занять, їх наповнення і особливість кожної.

Семінар.**Відеочат:** розминка, методика зміцнення окремих груп м'язів, відновлення.

Тема 3. Інтенсивність навантаження і його регулювання. Принципи "колового" тренування.

Семінар.**Відеочат:** методичні вказівки для правильного оволодіння комплексними вправами.

Тема 4. Порушення постави. Засоби профілактики і корекції цих порушень.

Семінар. **Відеочат:** метод. вказівки для оволодіння спеціальними вправами.

Тема 5. Різновиди засобів формування правильної постави. Методи формування спеціальних м'язових напружень.

Семінар.**Відеочат**: методичні вказівки для локального зміцнення м'язів.

Тема 6. Спеціальні вправи з використанням обтяження (гантелі, металеві диски, еластичний бинт).

Семінар.**Відеочат**: методичні вказівки при виконанні вправ

Тема 7. Спеціальні вправи для розвитку еластичності м'язів і рухомості суглобів.

Семінар.**Відеочат**: методика поєднання зміцнення і розтягування м'язів.

Тема 8. Поняття і оцінка фізичної підготовленості, якості сформованих рухових навичок, функціональних можливостей опорно-рухового апарату (ОРА), розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності), функціонального стану організму.

Семінар.**Відеочат**: виконання комплексних вправ блоками і серіями.

Тема 9. Тестові вправи. Умови тестування. Оцінка.

Семінар.**Відеочат**: методичні вказівки виконання тестових вправ з фіксацією часу або кількості повторів.

### **Форми та технології навчання**

---

Відеоуроки, спілкування в чатах та відеочатах.

### **Навчальні ресурси**

---

Усі необхідні матеріали (основні і додаткові) для вивчення навчальної дисципліни надсилаються у сформовані групи відповідно до розкладу. групи MOODLE.

### **Система оцінювання**

---

№ з/п	Контрольний захід оцінювання	Всього %
1.	Координація рухів	15
2.	Функціональна проба	15
3.	Сила м'язів ніг	15
4.	Сила м'язів живота	15
5.	Сила м'язів спини	15
6.	Корсет тулуба	15
7.	Теоретичні знання	10
	Всього	100

### **Критерії оцінювання знань студентів**

Оцінка «**відмінно**»: студент демонструє високий рівень фізичної підготовленості, розуміння основ теорії і методики ФВ, з легкістю виконує тестові вправи, здатний запропонувати альтернативні засоби і їх обґрунтувати, робить аргументовані висновки, бере активну участь у спортивному житті академії, цікавиться новітніми засобами формування фізичного здоров'я.

Оцінка «**добре**»: студент засвоїв навчальний матеріал, демонструє сформовані фізичні навички і достатній рівень фізичних якостей, здатний контролювати фізичне навантаження, добре виконує тестові вправи, розуміє важливість занять фізичними вправами.

Оцінка «**задовільно**»: студент теоретично розуміє основний навчальний матеріал, але демонструє недостатнє оволодіння практичним матеріалом, тестові вправи виконує не в повному обсязі.

Оцінка «**незадовільно**»: студент не засвоїв основи навчального матеріалу, практичний і теоретичний матеріал засвоєно частково, демонструє низький рівень фізичних якостей.

### **Позааудиторні заняття**

Передбачається у межах вивчення навчальної дисципліни участь студентів у відвідуванні спортивних секцій з бадмінтону, настільного тенісу і шахів, а також у республіканських і міських спортивних змаганнях серед студентів ВНЗ.

### **Рекомендована література**

1. Амосов Н.М., Бендет Я.М. Физическая активность и сердце. К.:Здоров'я, 1989. – 213 с.
2. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. - К.: Выща школа, 1988 . - 208 с.
3. Горяная Г.А Ваша осанка – К.: Либідь, 1995. – 44 с.
4. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
7. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. – Донецк: 2003. – 160 с.

9. Физическая культура и здоровье: Учебник /под ред. В.В. Пономаревой.  
– М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с., ил.