

## Фізичне виховання

Освітні програми: Менеджмент, Менеджмент ІТ,  
Спеціальність 073 «Менеджмент»

Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»

Освітні програми Міжнародні економічні відносини, Міжнародний бізнес

Спеціальність 292 «Міжнародні економічні відносини»

Галузь знань: 29 Міжнародні відносини»

### I. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Назва дисципліни	<b>Фізичне виховання</b>
Викладач	<b>Філатова Зоя Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент</b>
Контактний телефон викладача	067-787-80-80
Електронна пошта	<a href="mailto:qera8888@ukr.net">qera8888@ukr.net</a>
Форма навчання	денна
Обсяг дисципліни	Позакредитна, 72 години

### Мета та цілі курсу

Робоча програма з **фізичного виховання** розрахована для студентів 1-2 курсу за всіма освітніми програмами та спеціальностями Українсько-американського університету Конкордія.

**Метою курсу** «Фізичне виховання» є визначення рівня мотиваційної спрямованості студентів до фізичного виховання загалом, з'ясування стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості та психофізичних можливостей організму. Шляхом впровадження фізичних навантажень та отримання навичок їх ефективного використання, залучення студентів до здорового способу життя. Засобами фізичного виховання сприяти зміцненню та збереженню здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності

### Результати навчання:

1. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

2. Формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до

фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

### Компетентності:

Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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

**Зміст занять:** Рухливі ігри, Легка атлетика, Футбол, Волейбол, Баскетбол, Плавання.

Система оцінювання курсу						
№з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	
Загальна система оцінювання курсу		Нормативи рівня фізичної підготовленості для студентів				
Умови допуску до підсумкового контролю		На основі медичного огляду				

## МОДУЛЬ «ПЛАВАННЯ»

**I. Предмет** вивчення модуля «Плавання» навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - це оздоровлення студентів загальної та спеціальної медичної групи засобами «оздоровчого плавання» на фоні наявності в них хронічних захворювань, зневіри у свої фізичні сили та страху води.

**Метою** викладання модулю «Плавання» є отримання теоретичних та практичних знань та умінь студентами загальної та спеціальної медичної групи щодо оздоровчого впливу води на організм людини. теоретичного матеріалу та виконання різноманітних практичних завдань.

### **Компетентності:**

*Інтегральна:* здатність до ефективного та своєчасного використання отриманих знань у процесі занять оздоровчим плаванням. Вміння інтегрувати отримані знання у подальшу життєдіяльність.

*Загальні:*

- 1.Знати механізми оздоровчого впливу водного середовища на організм людини;
- 2.Знати значення дотримання техніки безпеки у ході проведення оздоровчих занять у воді;
- 3.Уміти надавати першу невідкладну допомогу у разі необхідності.

### **Результати навчання**

- 1.Знати про основні правила поведінки на воді, застосування засобів особистої гігієни, застосування засобів самоконтролю під час занять із оздоровчого плавання.
2. Вміти отримати життєво необхідну навичку плавати, новий руховий досвід, засвоїти нові, оздоровчі уміння та навички у водному середовищі; оволодіти навичками плавання різними стилями.

-

## II. Зміст дисципліни

Тема 2.1 Вступ до предмету. Характеристика та основні завдання дисципліни. Мета, завдання і структура дисципліни. Зв'язок дисципліни з іншими предметами. Основні вимоги до знань та умінь, якими повинні оволодіти студенти.

Тема 2.2 Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ та водного середовища на організм людини. Класифікація оздоровчих занять у воді. Основні положення принципу оздоровчої спрямованості занять.

Тема 2.3 Оздоровче плавання. Основні переваги занять з оздоровчого плавання. Етапи оздоровчого плавання.

Тема 2.4 Гімнастика у воді. Різновиди занять з гімнастики у воді. Фактори, які сприяють оздоровчому впливу. Фактори, що впливають на побудову заняття.

## III. Контроль якості знань студентів

- 4.1. Форми і методи поточного контролю – тестування, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах
- 4.2. Форми і методи підсумкового контролю – підсумкова атестація

#### IV. Рекомендована література

1. Булах И. М Плавание от рождения до школы / И. М. Булах. – Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
2. Булгакова Н. Ж. Азбука спорта (серия) – плавание / Н. Ж Булгакова // VФизкультура и спорт 1999 – 184 с.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационное плавание : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
4. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М., 2000. – 92 с.
5. Дубогай О. Д. Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Луцьк : Східноєвропейський Національний університет ім. Лесі Українки, 2012. – 276
6. Філатова З. І. Загальні питання методики фізкультурно-оздоровчих занять студентів спеціальних медичних груп з факторами ризику розвитку серцево-судинних захворювань / О. О. Штангєєва, З. І. Філатова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), – 2004. – № 10. – С. 25–30.
7. Філатова З. І. Формування мотивації у студентів спеціальних медичних груп на основі контролю за станом здоров'я в динаміці занять з плавання / З. І. Філатова, О. О. Штангєєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 9. – С. 36–40.
8. Філатова З. І. Взаємозв'язок попереднього досвіду фізичної підготовки з успішністю занять з початкового навчання плаванню та координацією рухів студентів спеціальних медичних груп / З. І. Філатова, М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ) – 2006. – № 5. – С. 105–108.
9. Філатова З. І. Особливості складання диференційованих програм з навчання плавання студентів спеціальних медичних груп / З. І. Філатова // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт / Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск ЗК1 (56)15. – С. 370–37

Затверджено на засіданні кафедр УАУК

Протокол № 2 від 25 травня 2021 р.

Проректор з навчально-методичної роботи



Л.І.Кондратенко

Завідувач кафедри



Г.А.Бевзо

Викладач



З.І. Філатова