

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» зі спеціальності 051 –«Економіка»

«Фізичне виховання»

60 год. / 2 кредити ЕКТС

(60 год. практичних занять)

Навчальний контент

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Теорія і методи фізичного виховання .

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тема 2. Основи техніки безпеки на заняття з фізичного виховання.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Легка атлетика.

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.

Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту).

Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.

Тема 7. Король виконання технічних елементів з розділу 2.

Тема 8. Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів.

Тема 9. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2, 3.

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри.

Тема 10. Біологічні основи фізичного розвитку організму.

Тема 11. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи з ігрових видів спорту. Основи техніки та тактики гри.

Тема 12. Контроль розвитку швидкісно-силових якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів з розділів 2,3.

Модуль 4

Змістовий модуль 2. Легка атлетика.

Тема 13. Методичні особливості розвитку силових якостей. Засоби та методи розвитку сили в різних видах спорту.

Тема 14. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції та короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу.

Тема 15. Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості. Виконання контрольних нормативів з розділу 2.

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» зі спеціальності 051 –«Економіка»

«Фізичне виховання»

60 год. / 2 кредити ЕКТС

(60 год. практичних занять)

Тематика практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Місце фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки	1
2	Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання	1
3	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки	10
4	Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту)	8
5	Особливості техніки бігу на різні дистанції	6
6	Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ	8
7	Контроль виконання технічних елементів	8
8	Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри у волейбол	10
9	Контроль виконання технічних елементів	8
10	Біологічні основи фізичного розвитку організму	2
11	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол	12
12	Контроль розвитку швидкісно – силових якостей. Контроль виконання технічних елементів	12

Продовження таблиці

13	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середня дистанції	12
14	Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу	12
15	Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості	10
Разом:		60

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» зі спеціальності 051 –«Економіка»

«Фізичне виховання»

60 год. / 2 кредити ЕКТС

(60 год. практичних занять)

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Участь у змаганнях різного рівня	
2	Вміння застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності	
Разом:		

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» зі спеціальності 051 –«Економіка»

«Фізичне виховання»

60 год. / 2 кредити ЕКТС

(60 год. практичних занять)

Завдання для поточного та підсумкового контролю

Виконання контрольних нормативів

1. Вміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання
2. Розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.).
3. виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор і мати навички суддівства (футбол, волейбол, теніс, настільний теніс, баскетбол, шахи, шашки).
4. Виконувати базові комплекси оздоровчого фітнесу та основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики.
5. Планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових вправ з обтяженнями.
6. Застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.
7. Участь у змаганнях різного рівня.