

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 12 – «Інформаційні технології» зі спеціальності 121 – «Інженерія програмного забезпечення»

«Фізичне виховання»

**240 год. / 8 кредитів ЕКТС
(240 год. практичних занять)**

Навчальний контент

I семестр

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання .

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

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

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 швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.

Тема 7. Король виконання технічних елементів.

Модуль 2

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри.

Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки та тактики гри.

Тема 9. Контроль виконання технічних елементів. Виконання і здача залікових нормативів.

II семестр

Модуль 3

Змістовий модуль 4. Спортивні ігри (футбол).

Тема 10. Біологічні основи фізичного розвитку організму.

Тема 11. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.

Тема 12. Контроль розвитку швидкісно-силових якостей. Контроль виконання технічних елементів. Виконання контрольних нормативів.

Модуль 4

Змістовий модуль 5. 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. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу.

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

III семестр

Модуль 5

Змістовий модуль 6. Теорія і методика фізичного виховання.

Тема 16. Особливості побудови занять з фізичного виховання.

Тема 17. Методичні особливості розвитку швидкісних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту. Техніка безпеки.

Змістовий модуль 7. Легка атлетика

Тема 18. Вправи загального розвитку та спеціальні легкоатлетичні вправи.

Тема 19. Техніка бігу на короткі дистанції та естафетного бігу.

Тема 20. Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу.

Тема 21. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Вправи на подальший розвиток витривалості. Закріплення техніки стрибків у довжину з місця.

Тема 22. Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.

Модуль 6

Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (баскетбол)

Тема 23. Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи баскетболістів.

Тема 24. Основи техніки та тактики гри.

Тема 25. Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.

Тема 26. Контроль виконання технічних елементів. Контроль розвитку фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.

IV семестр

Модуль III

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 27. Методичні особливості розвитку силових якостей. Засоби і методи розвитку сили в різних видах спорту.

Тема 28. Методичні особливості розвитку витривалості. Види витривалості, засоби та методи їх використання

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (настільний теніс)

Тема 29. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Тема 30. Тактика гри у настільному тенісі.

Тема 31. Навчання тактичним діям, виконання контрольних нормативів.

Модуль IV

Змістовий модуль 3. Легка атлетика

Тема 32. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ

Тема 33. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 34. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Тема 35. Удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Закріплення спеціальних вправ бігуна.

Тема 36. Контроль розвитку витривалості і здача зілікових нормативів.

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 12 – «Інформаційні технології» зі спеціальності 121 – «Інженерія програмного забезпечення»

«Фізичне виховання»

240 год. / 8 кредитів ЕКТС

(240 год. практичних занять)

Тематика практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Місце фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки	2
2	Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання	2
3	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки	20
4	Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту)	16
5	Особливості техніки бігу на різні дистанції	12
6	Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ	16
7	Контроль виконання технічних елементів	16
8	Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри у волейбол	20
9	Контроль виконання технічних елементів	16
10	Біологічні основи фізичного розвитку організму	4
11	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол	24
12	Контроль розвитку швидкісно – силових якостей. Контроль виконання технічних елементів	24

Продовження таблиці

13	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середня дистанції	24
14	Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу	24
15	Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості	20
Разом:		240

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 12 – «Інформаційні технології» зі спеціальності 121 – «Інженерія програмного забезпечення»

«Фізичне виховання»

240 год. / 8 кредитів ЕКТС

(240 год. практичних занять)

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми
1	Контроль та самоконтроль під час занять фізичною культурою
2	Правила особистої гігієни під час занять фізичними вправами
3	Вміння застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності
4	Участь у змаганнях різного рівня

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 12 – «Інформаційні технології» зі спеціальності 121 – «Інженерія програмного забезпечення»

«Фізичне виховання»

240 год. / 8 кредитів ЕКТС

(240 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 комплекс базових вправ, які сприяють розвитку витривалості, спритності та швидкості.
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.