



РІВНЕНСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Рівненський державний гуманітарний
університет

Педагогічний факультет (інститут)

Кафедра теорії і практики фізичної культури і
базової загальновійськової підготовки

АНОТАЦІЯ

| | |
|--|---|
| Назва дисципліни / освітнього компонента | Фізична культура |
| Освітня програма | Середня освіта «Фізична культура», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура), галузь знань 01 Освіта/Педагогіка |
| Компонент освітньої програми | Вибірковий |
| Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни | <u>3</u> кредити / <u>90</u> годин |
| Вид підсумкового контролю | Залік |
| Мова викладання | Українська |
| Викладачі | Майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту, професори, доценти, старші викладачі кафедри проводять <u>заняття з сформованими групами за інтересами</u> в залежності від обраного виду фізичних вправ з рухової активності та професійно-прикладної складової (різновиди спортивних ігор, фітнесу, фізичної рекреації, загальної фізичної підготовки тощо). |
| CV викладача на сайті кафедри | https://som.rv.ua/?page_id=47 cafedrasom@ukr.net |
| E-mail викладача | kindratvad@ukr.net |
| Консультації | Вівторок, четвер; 12.30- 13.30- спортивний зал |

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання курсу збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця.

Завдання курсу:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і

підготовці до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;

- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості

Тема 1. Фізична культура – основа здорового способу життя здобувача вищої освіти..

Тема 2. Фізична культура у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я та фахової підготовки.

Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів вищої освіти.

Тема 4. Контроль і самоконтроль в процесі фізичного вдосконалення.

Змістовий модуль 2. Технічна і загально фізична підготовка в обраному виді рухової діяльності.

Модуль 1. Баскетбол / Стрітбол.

Модуль 2. Волейбол / Пляжний волейбол.

Модуль 3. Бадмінтон.

Модуль 4. Аеробіка. Зумба.

Модуль 5. Фітнес (ментальний, функціональний, силовий).

Модуль 6. Настільний теніс.

Модуль 7. Оздоровча фізична культура.

Модуль 8. Гімнастика.

Модуль 9. Туризм спортивний / Туризм рекреаційний..

Модуль 10. Шахи / Шашки

Модуль 11. Загальна фізична підготовка.

Очікувані результати навчання:

- знати як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію рухів та гнучкість;
- знати як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- знати і володіти методиками побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- володіти методиками застосування рухової активності з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- знати і використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі відпочинку;
- вміти розвивати власні фізичні та психологічні якості;
- вміти виконувати тестові вправи дисципліни по оцінюванню фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти;
- вміти використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань та володіти уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

Технічне обладнання та забезпечення: практичні навички здобувачі вищої освіти отримують в спеціалізованих залах кафедри теорії і практики фізичної культури і БЗВП.

Для забезпечення якісного навчального процесу з обраних видів рухової активності є достатньо необхідного інвентарю та обладнання.

Відвідування занять. Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу. Не відвідують практичні заняття тільки студенти звільнені від практичних занять за станом здоров'я (заняття з ними відбуваються за окремими теоретичними та методичними розділами).

Не відвідують практичні заняття здобувачі вищої освіти, які систематично (не менше 3-ох разів на тиждень) займаються в спортивних секціях за межами університету.