



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО”

ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Харків
2012

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО”

Електронна копія

ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
“ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

(галузь знань 0304 “Право”,
освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”,
напрямок підготовки 6.030401 “Правознавство”)

*Затверджено вченою радою університету
(протокол № 10 від 15.06.2012 р.)*

Харків
2012

Програма навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (галузь знань 0304 “Право”, освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”, напрям підготовки 6.030401 “Правознавство”) / уклад.: О. В. Попрошаєв, Л. С. Луценко, Н. М. Баламутова, В. С. Мунтян. – Х. : Нац. ун-т “Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2012. – 8 с.

У к л а д а ч і: О. В. Попрошаєв,
Л. С. Луценко,
Н. М. Баламутова,
В. С. Мунтян

*Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою
університету (протокол № 4 від 26.06.2012 р.)*

ВСТУП

Основна мета курсу “Фізичного виховання” полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров’я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

Завданнями навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є:

- формування у студентів: загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби у здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров’я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;

- формування свідомої потреби в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;

- оволодіння системою практичних умінь та навичок, розвиток фізичних і вольових якостей;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній діяльності;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

У результаті фізичного виховання у ВНЗ студенти повинні **знати**

- засади фізичної культури і здорового способу життя, розуміти роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці майбутнього фахівця;

- основні правила здорового способу життя та підтримання його засобами фізичної культури та спорту;

- правила поведінки та заходи безпеки під час занять;

- основи методики проведення самостійних занять та розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації рухів);

оволодіти

– системою умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення працездатності, розвиток і вдосконалення рухових здібностей і якостей; виконувати основні, спеціально-підготовчі та спеціальні вправи відповідно до програми занять;

– складати індивідуальні плани занять;

– проводити самостійні заняття;

набути

– особистого досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для підвищення своїх функціональних і рухових можливостей, досягнення особистих життєвих і професійних цілей.

Міждисциплінарні зв'язки

Науково-методичною основою курсу є дані загальної педагогіки, педагогіки фізичної культури та спорту, психології, анатомії і фізіології людини, біохімії, біомеханіки, гігієни, валеології та ін. Безпосередньо практика занять спирається на теорію та методику фізичного виховання, психологію спорту, спеціальні галузі знань та адаптовані методики, спрямовані на сферу фізичного виховання.

Види підготовки на заняттях з фізичного виховання розподілені на весь навчальний процес по періодах, етапах і окремих заняттях на основі оптимального співвідношення об'єму та інтенсивності навантажень з використанням інтерактивних методик підготовки та урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Роль фізичного виховання у зберіганні та зміцненні здоров'я студентів, адаптації їх організму до змін навколишнього середовища та підвищення рівня соціалізації.

Організація і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Основні положення техніки безпеки під час фізкультурно-оздоровчих занять.

Організаційно-методичні основи самостійних форм занять у фізичному вихованні. Контроль і самоконтроль у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Сучасні тенденції розвитку спортивних видів спорту та оздоровчих систем.

Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Загальні принципи фізичної реабілітації

Розділ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методи навчання: бесіди, практичні заняття, секційні заняття, робота з джерелами інформації, написання рефератів, участь у роботі студентських науково-практичних конференцій, спортивних змаганнях.

Методика підбору та виконання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності).

Методика підбору і виконання комплексу фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення відновлення.

Організація і методика проведення самостійних занять з

фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Методика самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять і спорту.

Основи методики загартовування.

Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

Основні засоби профілактики психо-емоціональних перенапружень.

Основи методики організації занять фізичними вправами для запобігання стомленню, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і умовах праці.

Особливості методики загальної і професійно-прикладної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.

Розділ 3. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Практичні заняття складаються із загальнофізичних, спеціально-підготовчих та спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, розвиток і підвищення рівня загальної фізичної, функціональної підготовленості організму студентів та основних фізичних якостей (витривалості, гнучкості, швидкості, сили, спритності), психічної стійкості, рухових умінь і навичок засобами гімнастичних вправ, атлетичної гімнастики, аеробіки, спортивних ігор та єдиноборств, легкої атлетики, плавання та прикладних видів спорту.

Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення відновлення при розумовій і фізичній праці.

Підвищення рівня загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості різноманітними засобами фізичної культури і спорту.

Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів залежно від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і ступеня відхилень у стані здоров'я.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Приходько Г. І. Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (відповідно до вимог ECTS) для студентів I-III курсів / уклад.: Г. І. Приходько, Л. С. Луценко, Н. М. Баламутова та ін. – Х.: Нац. юрид. акад. України, 2007. – 63 с.

Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (методичні поради) / О. В. Попрошаєв, Л. С. Луценко, Г. І. Приходько та ін. – Х.: Нац. ун-т “Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2012. – 62 с.

Навчальна програма “Фізичне виховання” (для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затверджена наказом МОН України від 14.11.03, № 757). – Х.: Право, – 2012. – 44 с.

Теорія і методика фізичного виховання : підруч. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – 2008. – Т.1. – 392 с.

Навчальне видання

Електронна копія

ПРОГРАМА

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

(галузь знань 0304 “Право”,
освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”,
напрямок підготовки 6.030401 “Правознавство”)

У к л а д а ч і: ПОПРОШАЄВ Олександр Володимирович,
ЛУЦЕНКО Лариса Сергіївна,
БАЛАМУТОВА Наталія Михайлівна,
МУТНЯН Віктор Степанович

Відповідальний за випуск *О. В. Попрошаєв*

Редактор *О. І. Борисенко*
Комп’ютерна верстка *Л. П. Лавриненко*

План 2012

Підп. до друку 20.11.2012. Формат 60x84 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Друк: ризограф. Ум. друк. арк. 0,50. Облік.-вид. арк. 0,20. Вид. № 190.
Тираж прим. Зам. № 4525. Ціна договірна.

Редакційно-видавничий відділ
Національного університету “Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”,
вул. Пушкінська, 77, м. Харків, 61024, Україна.

Друкарня
Національного університету “Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”,
вул. Пушкінська, 77, м. Харків, 61024, Україна.