



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Термінологія і конструювання в фізичному вихованні та спорті

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 1.А7.00.01 «Фізичне виховання»



Розробник курсу:



**Ляхова Інна
Миколаївна,**

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання і
педагогіки спорту

Київського столичного університету імені
Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни – розширення і поглиблення вибіркової фахової компетентності бакалаврів спеціальності А7 Фізична культура і спорт з питань засвоєння і застосування знань щодо термінології фізичних вправ, їх конструювання, запису і проведення; формування відповідних організаційних і практичних умінь і навичок та їх використання в практиці як фізичної культури та спорту, так і в повсякденній життєдіяльності.

Завдання дисципліни:

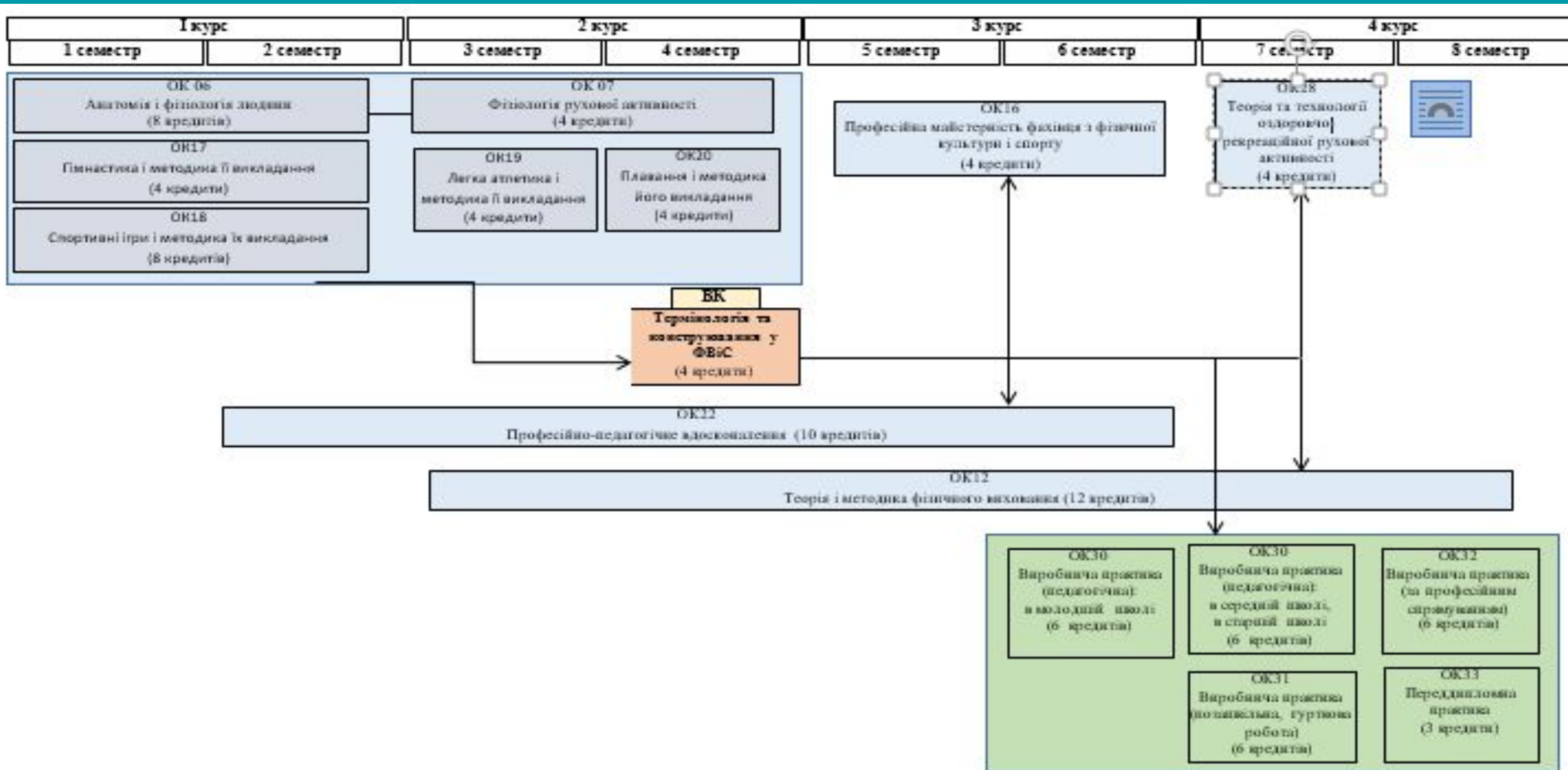
- Опанувати здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК11).
- Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
- Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
- Опанувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК5).

Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- здобувач здатний навчатися руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН7).
 - здобувач демонструє готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН9);
 - здобувач здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН13).
-

Освітня траєкторія:



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
2 курс, 4 семестр						
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи виникнення і утворення термінології в фізичному вихованні та спорті. Базові терміни прикладних вправ. Основні положення рук і ніг						
Тема 1. Вступ до дисципліни «Термінологія і конструювання в						
1.	фізичному вихованні та спорті». Термінологія в фізичному вихованні та спорті	2	2	-		
2.	Терміни прикладних вправ (ходьба, біг, стрибки) та їх використання в практиці фізичного виховання і спорту	2	-	2		
3.	<i>Ходьба як один із видів прикладних вправ</i>	2	-	2		
4.	<i>Біг і стрибки як види прикладних вправ</i>	2	-	2		
5.	<i>Положення ніг (стійки).</i>	4	-	2	2	
6.	<i>Положення рук</i>	5	-	2	3	
7.	<i>Рухи руками і ногами</i>	4	-	2	2	
8.	<i>Терміни основних положень і рухів тіла</i>	5	-	2	3	
9.	<i>Махи</i>	2	-	2		
	Модульний контроль	2	-	-	-	
		<i>Разом:</i>	30	2	16	10

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
Змістовий модуль 2. Терміни основних положень і рухів тіла. Правила запису ФВ. Теоретико-методичні основи конструювання і проведення фізичних вправ без предметів						
10.	Тема 2. Вимоги до спеціальної термінології та правила її застосування	2	2	-	-	
11.	<i>Випади</i>	5	-	2	3	
12.	<i>Нахили і положення лежачи</i>	5	-	2	3	
13.	<i>Присіди і напівприсіди</i>	5	-	2	3	
14.	<i>Сіди</i>	5	-	2	3	
15.	<i>Упори</i>	2	-	2	4	
	Модульний контроль	2	-	-	-	
		<i>Разом:</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>10</i>	<i>16</i>
	Форма контролю – залік					

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<p>Змістовий модуль 3. Особливості конструювання і проведення фізичних вправ у колі, на та біля гімнастичної стінки. Конструювання фізичних вправ і комплексів із них в залежності від статі та віку тих, хто займаються</p> <p>Тема 3. Специфіка конструювання і проведення фізичних вправ у парах, колі; на та біля гімнастичної стінки), використовуючи спеціальну термінологію</p>					
16.	парах, колі; на та біля гімнастичної стінки), використовуючи спеціальну термінологію	2	-	2	-
17.	<i>Конструювання і проведення фізичних вправ у парах</i>	2	-	2	-
18.	<i>Конструювання і проведення фізичних вправ у колі</i>	2	-	2	-
19.	<i>Конструювання і практичне виконання фізичних вправ на та біля гімнастичної стінки</i>	9	-	2	7
20.	Особливості конструювання і складання комплексів ЗРВ для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку	9	-	2	7
21.	Особливості конструювання і складання комплексів ЗРВ для школярів середніх, старших класів і студентів	2	-	2	-
22.	<u>Особливості конструювання і складання комплексів ЗРВ в залежності від статі</u>	2	-	2	-
	Модульний контроль	2	-	-	-

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
Змістовий модуль 4. Теоретико-методичні основи конструювання фізичних вправ із предметами (зі спортивним інвентарем)						
23.	Тема 4. Особливості конструювання і проведення комплексів фізичних вправ із предметами в контексті використання спеціальної термінології	2	-	2	-	
24.	<i>Конструювання і проведення ЗРВ із м'ячами</i>	6	-	2	4	
25.	<i>Конструювання і проведення ЗРВ із гімнастичними палицями</i>	6	-	2	4	
26.	<i>Конструювання і проведення ЗРВ із гімнастичними скакалками</i>	6	-	2	4	
27.	<i>Конструювання і проведення ЗРВ із гімнастичними обручами</i>	6	-	2	4	
28.	<i>Брейн-ринг</i> серед здобувачів вищої освіти на тему «Термінологія та конструювання фізичних вправ у фізичному вихованні та спорті»	2	-	2	-	
	Модульний контроль	2	-	-	-	
		<i>Разом:</i>	30	-	16	16
		<i>Усього:</i>	120	4	52	56

Форма контролю – залік

5 причин вивчати дисципліну «Термінологія і конструювання в фізичному вихованні та спорті»:

- **Професійна мовна компетентність.** Дисципліна формує вміння коректно використовувати фахову термінологію, що є обов'язковою умовою ефективної педагогічної, тренерської та науково-методичної діяльності.
- **Якість навчального і навчально-тренувального процесу.** Використання фахових термінів у процесі конструювання фізичних вправ значно зменшує витрати часу на їх пояснення, кількість помилок при їх виконанні, підвищує безпеку та результативність занять загалом (коротко: менше хаосу — більше ефекту).
- **Методична грамотність викладача і тренера.** Знання фахової термінології дозволяє фахівцям у сфері фізичної культури і спорту спілкуватися між собою, добре розуміти один одного та вивчати спеціальну навчально-методичну літературу. Знання принципів конструювання фізичних вправ дозволяє розширювати руховий досвід логічно будувати різні форми занять, тренування та програми фізичного виховання й ефективно вирішувати поставлені завдання будь-якого заняття і досягати його цілей.
- **Наукова та нормативна відповідність.** Опанування дисципліни забезпечує коректне використання термінів у навчальних програмах, звітах, статтях і кваліфікаційних роботах згідно з сучасними науковими стандартами.
- **Професійна конкурентоспроможність.** Фахівець, який володіє точною термінологією та вміє грамотно і конструктивно пояснювати фізичні вправи й описувати рухову діяльність, виглядає впевнено як в аудиторії, так і у спортивному залі, на методичній раді, на науково-практичній конференції, і навіть в резюме.