

*** Навчальна дисципліна “Фізичне виховання” у
Центральноукраїнському державному
педагогічному університеті імені Володимира
Винниченка викладається на I курсі. Форма
контролю - залік в кінці навчального року
(відповідно II, IV семестри) у кількості 2 годин на
тиждень.**

**Враховуючи матеріальну базу університету,
кадровий склад кафедри, а також фізкультурні
інтереси студентів, заняття проводяться в
наступних секціях:**

- для студентів, віднесених за станом здоров'я до
основної медичної групи: волейбол (чоловіки,
жінки) - 2 групи, баскетбол (чоловіки, жінки),
футбол (чоловіки, жінки), теніс настільний,
атлетична гімнастика - 4 групи, шейпінг - 5 груп,
фітнес, військово-спортивне багатоборство,
кульова стрільба.**
- для студентів, віднесених за станом здоров'я до
спеціальної медичної групи: шахи/шашки.**



Футбол у нашій країні – це не просто спортивна гра, а соціальне явище – потрібне і вкрай корисне. Переваги гри – доступність, простота й емоційна забарвленість, поєднані непередбачуваним “сюжетом”, де гарантії перемоги лідера нетривалі як ні в одному виді спорту, роблять її дійсно “грою мільйонів”. Сьогодні саме футбол є складовою культурного життя суспільства, яка сприяє організації змістового дозвілля, збереженню і зміцненню здоров’я, вихованню моральності, формує почуття гідності й патріотизму за свою націю.

Характеризуючи футбол як гру, слід зазначити, що її мотивом є боротьба двох команд, кожна з яких намагається забити в ворота суперника більше голів і одночасно не пропустити їх у свої. Кожна команда складається з 11 гравців (не враховуючи тих, хто може вийти на заміну) – воротар і десять польових гравців, які можуть бути розподілені за своїми функціональними обов’язками на гравців лінії захисту, лінії півзахисту та лінії нападу.





Баскетбол – командна гра. На майданчику, розміром 26×14 м. зустрічаються дві команди по 5 осіб кожної. Гравці кожної команди, передаючи м'яч один одному і пересуваючись по майданчику, намагаються закинути якомога більшу кількість м'ячів в корзину суперника і якомога менше м'ячів пропустити у свою.

Баскетбол привчає гравців приймати самостійні рішення, сміливо діяти у важких умовах, правильно взаємодіяти з партнерами, виховує творчу ініціативу, колективізм, сміливість, активність, волю до перемоги.





Волейбол – спортивна гра, сутність якої полягає в тому, що кожна із двох команд, які складаються із 6 осіб, намагається точно розіграти м'яч руками і спрямувати його через сітку на сторону суперника. При цьому для організації атаки команді дозволяється виконувати не більше трьох передач поспіль. У волейболі, як і в будь-якій іншій спортивній грі, фізичні, моральні і вольові якості гравця мають вирішальне значення.





Спортивна гра «теніс настільний» фізично значно впливає на організм. Тенісист постійно перебуває у русі, виконує багато ривків, наносить найрізноманітніші удари по м'ячу, веде напружену психологічну боротьбу з суперником. Правила гри досить прості тому вона доступна для усіх бажаючих. Кожний гравець отримує навантаження відповідно до своєї фізичної підготовленості.



Кульова стрільба – один з підвидів стрілецького спорту.

У цьому виді спорту стрільба проводиться з пневматичних (4,5 мм), дрібнокаліберних (5,6 мм) і великокаліберних (7,62 мм для гвинтівок і 7,62-9,65 мм для пістолетів) гвинтівок і пістолетів кулею. Підрозділяється на стрільбу з пістолета, гвинтівки, стрільбу з гвинтівки по рухомій мішені. На відміну від інших видів спорту, де спортсмени зустрічаються у поєдинках один з одним, стрілець веде найтяжчий бій – бій з самим собою. Тут важливе вміння володіти самим собою, продемонструвати все те, чому навчився на тренуваннях і весь свій змагальний досвід.





Військово-спортивне багатоборство (ВСБ) – це спортивно-технічний і прикладний вид спорту, створений в кінці 90-х років в Україні. Входить до "Переліку видів спорту, що визнані в Україні" та є неоліпійським видом спорту. ВСБ містить два напрямки: Бойове двоборство, Військово-прикладне семиборство. **Бойове двоборство:** Всестильовий бій (володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби, боксу та східних єдиноборств (карате та ін.)), стрільба з пневматичної гвинтівки.





Атлетична гімнастика – це система вправ з обтяженнями (гантелі, гири, еспандери, тренажерні установки), спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили і створення красивої, гармонійної статури.

Крім того, вправи з обтяженнями сприяють усуненню різних дефектів статури (сутулість, непропорційність розвитку, вузькі плечі й ін.), укріплюють м'язи, що відстають у розвитку, що, безсумнівно, сприяє поліпшенню самопочуття і підвищенню працездатності.



Фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його масу й надовго закріпити результат. Вона містить у собі фізичні тренування в поєднанні з правильно підібраною дієтою. І вправи, і дієта у фітнесі підбираються індивідуально – в залежності від протипоказань, віку, стану здоров'я, будови і особливостей фігури.

Метою фітнесу є підтримання хорошої фізичної підготовленості, працездатності, зменшення ризику порушень здоров'я і створення основи для фізичного здоров'я.



Шейпінг - вид ритмічної гімнастики, спрямований на зміну форм тіла. Завдання шейпінгу - сформувати доглянуту і привабливу жінку з бездоганною поставою, ходом і умінням подати себе найкращим чином, тобто в кращому світлі. Саме шейпінг повинен вирішити цей комплекс проблем на фізичному рівні, тобто привести в порядок і пропорції тіла, і поставу, і ходу, і вміння рухатися.



Шашки - досить проста в правилах гра на двох (російські шашки). При цьому в ній, як і в шахах, активно задіяне логічне мислення.

Існує багато різновидів шашок. У більшості з них гра ведеться на клітинковій дошці, гравці по чергово роблять хід, пересуваючи одну зі своїх шашок по діагоналі. Шашка може перестрибнути через шашку супротивника, якщо за тією є вільне поле. При цьому шашка супротивника знімається з дошки. При досягненні шашкою останнього ряду вона стає дамкою. Гра ведеться до повного знищення сил супротивника. Якщо такого знищення досягти неможливо, реєструється нічия.



Шахи - старинна мудра гра, що зародилась в індії. Заняття шахами сприяють гармонійному розвитку багатьох важливих сторін особистості. В процесі занять шахами розвивається логічне й інтуїтивне мислення, довгострокова і оперативна пам'ять, удосконалюється здатність до концентрації уваги.

Вони сприяють в організації мислення. Необхідність послідовно перетворювати в життя прийняте рішення: робити ходи, здійснювати певні задумки – сприяє формуванню волі, рішучості й емоційної стійкості. Дуже важливо, що шахи виховують у людини критичне мислення до самої себе.

