

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Національний університет «Острозька академія»
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор
з навчально - наукової роботи
_____ П.М.Кралюк

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання
навчальної дисципліни підготовки бакалавра
напряму підготовки:
6.020101 Культурологія
6.020105 Документознавства інформаційна діяльність
6.020301 Філософія
6.020302 Історія
6.020303 Філологія. Українська мова і література
6.020303 Філологія. Мова і література (англійська)
6.030102 Психологія
6.030104 Політологія
6.030201 Міжнародні відносини
6.030205 Країнознавство
6.030301 Журналістика
6.030401 Правознавство
6.030502 Економічна кібернетика
6.030308 Фінанси і кредит
6.030309 Облік і аудит

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (за вимогами кредитно-модульної системи) для студентів за напрямом підготовки:

6.020101 Культурологія

6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність

6.020301 Філософія

6.020302 Історія

6.020303 Філологія. Українська мова і література

6.020303 Філологія. Мова і література (англійська)

6.030102 Психологія

6.030104 Політологія

6.030201 Міжнародні відносини

6.030205 Країнознавство

6.030301 Журналістика

6.030401 Правознавство

6.030502 Економічна кібернетика

6.030308 Фінанси і кредит

6.030309 Облік і аудит

Розробник: _____ старший викладач Валерій Андрійович Ящук.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

Протокол від. 30 серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри фізичного виховання _____ М.В.Грищук

1. Опис навчальної дисципліни

Факультет	Шифр	Нормативні дані	1 семестр	2 семестр	Всього
Економічний, Романо-германських мов, Інститут права, Гуманітарний, Політико-інформаційного менеджменту, Міжнародних відносин	Е, ЕК А, П, Ж,У,Т, Р,К Пс,Д Пл Мв,І,Кр	Практичні заняття	64	68	132
		Всього:	64	68	132

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентів в НаУОА є :

- Знання і дотримання основ здорового способу життя.
- Всебічний гармонійний розвиток фізичних і духовних якостей.
- Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці.
- Виконання державних та відомчих нормативів фізичної підготовленості.
- Поінформованість про всі головні історичні надбання вузу в галузі фізичної культури та спорту

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є :

- Формування системи знань з фізичного виховання.
- Розвиток основних фізичних та морально – вольових якостей, вмінь та навичок.
- Набуття досвіду творчого використання фізкультурно - оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.
- Здатність студентів до виконання державних, або відомчих тестів і нормативів фізичної підготовки.
- Пропаганда історичних надбань університету в галузі фізичної культури та спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

Перший рік навчання

1. Місце і засоби фізичної культури та спорту в системі гуманітарної освіти.
2. Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою та спортом. Лікарський контроль та самоконтроль в процесі занять.
3. Культуру та правила поведінки у різних за призначенням спортивних спорудах (стадіоні, плавбасейні, корті, гімнастичному і тренажерному залі).
4. Про відроджене в НаУОА культурно-спортивне свято “Студентські рекреації”.

5. Методику перевірки та оцінки головних фізичних якостей.
6. Організацію та методику проведення занять з вибраних видів спорту та оздоровчих занять.

Другий рік навчання

1. Основи рухового режиму для осіб різного віку.
2. Методи профілактики травматизму під час самостійних занять фізичною культурою та спортом.
3. Методику розвитку головних фізичних якостей.
4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.

Практичний розділ

Атлетична гімнастика (армреслінг)

Історія розвитку атлетичної гімнастики. Вправи для формування правильної осанки, стрункої та красивої фігури. Вправи для розвитку сили ніг, рук, тулуба. Використання різноманітних тренажерів, виготовлених промисловістю, та нестандартного обладнання. Складання залікових нормативів на різні групи м'язів.

Індивідуальна фізична підготовка

Методика тренувань з індивідуальної програми. Добір вправ, послідовність їх виконання, дозування, тестування. Масаж і самомасаж. Виконання призначень викладача з індивідуальної фізичної підготовки, самостійні заняття за уподобанням студента

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 132 години.

3. План роботи групи підвищення спортивної майстерності з курсу фізичне виховання за спеціалізацією - армреслінг.

№	Тема заняття	год
	<i>I семестр</i>	
1	Правила ТБ . Місце та засоби фізичного виховання в системі гуманітарної освіти. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих та тренувальних занять. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	2
2	Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою та спортом. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку, фізичної підготовленості.	2
3	Лікарський контроль та самоконтроль в процесі занять. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку, фізичної підготовленості.	4
4	Оцінка фізичної підготовленості. Історія розвитку армреслінгу. Класифікація видів вправ та методика їх побудови.	4
5	Методика занять атлетичною гімнастикою (кількість і темп повторень вправ, підбір оптимальної ваги гантель, штанги, гирі, режим дихання і т.д.). ЗРВ.	4
6	Комплекси загально-розвиваючих вправ в русі та на місці. Комплекс ЗРВ.	6
7	Навчання комплексу вправ з гантелями для розвитку м'язів рук. ЗРВ.	4
8	Удосконалення комплексу вправ з гантелями для розвитку м'язів рук. ЗРВ.	6
9	Комплекс ЗРВ. Навчання та удосконалення комплексу вправ з гантелями для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та грудних м'язів.	6
10	Комплекс ЗРВ. Розробка індивідуальних комплексів з гантелями.	4
11	ЗРВ. Вивчення вправ для розвитку м'язів черевного пресу та м'язів ніг.	6

12	Розвиток та удосконалення фізичних якостей. Комплекс ЗРВ. Удосконалення раніше вивчених комплексів вправ на різні групи м'язів.	6
13	ЗРВ в русі. Спеціальні вправи на розвиток сили рук (біцепсів та трицепсів) Вправи на розвиток м'язів черевного пресу та сили м'язів ніг.	4
14	Оцінка рівня фізичної підготовки (додаток № 1,6,7)	4
15	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки	2
	Всього за семестр	64
	II семестр	
16	Фізична культура та основи здорового способу життя студента. Правила техніки безпеки занять на тренажерах. Ознайомлення з тренажерами та нестандартним обладнанням.	2
17	Визначення загальної оцінки фізичного стану та фізичної підготовленості.	4
18	Комплекс ЗРВ в русі. Ознайомлення з технікою виконання вправ на універсальному тренажері.	6
19	Навчання техніки виконання вправ для розвитку м'язів на універсальному тренажері. Методика занять на тренажері "TOTAL GUM"	6
20	Підбір вправ, та навчання техніки виконання спеціальних вправ для розвитку різних груп м'язів на універсальному тренажері та на тренажері "TOTAL GUM".	10
21	Комплекс ЗРВ. Комплекси вправ на розвиток різних груп м'язів на тренажері.	10
22	Комплекс ЗРВ. Корекція індивідуальних комплексів вправ на тренажерах на розвиток сили рук, м'язів верхнього плечового поясу, м'язів ніг та черевного пресу.	12
23	Удосконалення вправ для розвитку різних груп м'язів на універсальному тренажері та на тренажері "TOTAL GUM".	10
24	Оцінка рівня фізичної підготовки (додаток № 1,6,7)	4
25	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки	4
	Всього за семестр/за навчальний рік	68/132

4. Методичне забезпечення

Перелік тем для самостійної роботи студентів.

Перший рік навчання

1. Місце і засоби фізичної культури та спорту в системі гуманітарної освіти.
2. Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою та спортом. Лікарський контроль та самоконтроль в процесі занять.
3. Культура та правила поведінки у різних за призначенням спортивних спорудах (стадіони, плавбасейні, корти, гімнастичному і тренажерному залі).
4. Відроджене культурно-спортивне свято в НаУОА "Студентські рекреації".
5. Методика перевірки та оцінки головних фізичних якостей.
6. Організація та методика проведення занять з вибраних видів спорту та оздоровчих занять.
7. Основи рухового режиму для осіб різного віку.
8. Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичною культурою та спортом.
9. Методика розвитку головних фізичних якостей.
10. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

5. Рекомендована література

1. Бузюн О.І., Завацький В.І., Практикум з фізичної культури: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1994 – 216 ст.
2. Выдрин В.М. «Физическая культура студентов ВУЗов» Учебное пособие для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания гуманитарных и технических ВУЗов. КГУ 1991р.

3. Вилечковський Є.С. Физическое воспитание дошкольников в семье: Київ 1987р.
4. Горбунов В.В. Заповіді фізкультурного благополуччя (о гигиенических аспектах занятий физическими упражнениями физическими упражнениями) «Фізкультура в школі»1998 № 2 стр 47-50.
5. Демін Д.Д. “Самоконтроль при заняттях спортом” М. 1996;
6. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали II-ї всеукраїнської науково-практичної конференції – Київ- Луцьк: “Вежа”, 1996 рік, ст 238-242.
8. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні; Збірник наукових праць – Рівне “Ліста”, 1999р.
9. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.: Збірник наукових праць – Рівне “Принт Хауз”, 2001 р. – Випуск 2
10. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали другої всеукраїнської науково практичної конференції. Київ-Луцьк “Вежа”1996 – ст. 372-374
11. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні:
Збірник наукових праць. – Рівне: “ Принт хауз”. 2001р. – ст..3-8
12. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні.: Збірник наукових праць. – Рівне. – 1999. ст.. 3-12, 267-374.
13. Микитась В Давньоруські студенти і професори. – К.: Абрис, 1995р.
14. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку та соматичного здоров'я школярів : «Посібник для вчителів фізичної культури» - Івано-Франківськ: Плай.- 2000 рік.
15. Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: Матеріали першої республіканської конференції. Луцьк. – 1994р. Ст. 3-4.
16. Традиції фізичної культури в Україні: Збірник наукових праць – Київ.: ЗММ 1997р.
17. Демчишин А.А., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів .- Рад. школа, 1982р – ст.191.
18. Павлов І.Б., Буршай В.М., Ихильчук В.Н., Гимнастика с методикой преподавания: учебное пособие для учащихся пед училищ по спец.№ 1910 «физкульткра», 1985г – ст208.
19. Чайдерс Г.Р., Великолепная фигура за 15 минут в день, пер с английского Е.А.Мартынкевич. 2-е изд- Мн.: «Попури» 2007 р ст 202-215.
20. Лионов А.З., Цвек С.Ф., Школьникам физическую закалку. К.: Радянська школа 1980р ст 127.
21. Кот С.И., Технология сучасного культуризма. Запоріжжя, РИП «Видавець», 2002р –ст. 80 – 86.
22. Сосина В.Ю. Фабиян Є.М., Ритмическая гимнастика: Альбом. – К.: Рад школа, 1990р. –ст 225.
23. Виталий и Владимир Кличко, Наш фитнес, простые чемпионов; пер с немец. Савченко И., К.: «София»2003р ст 68 - 124.
24. Уинстон Н., Начните двигаться по-другому ; пер. с англ. Мамедовой Т.Ф. – М.: АСТ: Астрель , 2005р – ст. 207.
25. Мейя Майкл, Берді Джон, Бодібілдінг. Експрес –програма . від скелета до атлета; пер. з англ. Густліста Є.В., Харків.: ТОВ «Фактор Друк». 2006р – ст. 220 – 240.

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів
(ОСНОВНА ГРУПА)

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1.Біг 100 м (сек.)	Ю	13,5	14,0	14,5	15,5	15,6
	Д	15,6	16,0	17,0	18,0	20,0
2.Біг 3000 м.(сек.) 2000 м. (сек.)	Ю	12,0	12,35	13,1	13,5	14,3
	Д	10,15	10,5	11,1	11,5	12,5
3.Стрибки в довжину з місця (см)	Ю	245	235	215	200	199
	Д	185	170	150	130	129
4.Підтягування на перекладині (кількість разів)	Ю	16	14	12	10	8
4а.Згинання і розгинання рук на брусах(кількість разів)	Ю	16	14	12	10	8
5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ю	44	40	35	30	20
	Д	24	19	16	12	7
6.Піднімання в сід з положення лежачи (за 1 хвилину разів)	Ю	53	47	40	32	28
	Д	47	42	37	34	28
7.Стрибки через скакалку (раз за 30 сек)	Д	80	75	70	65	55
8.Підйом переворотом (раз)	Ю	8	6	4	2	0
9 Лежачи на стегнах, на гімнастичному ослоні, (руки за - головою, ноги закріплені) – прогнутися і повернутися в п. п. (разів)	Ю	40	35	30	25	15
	Д	30	25	20	15	10
10.Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Ю	19	16	13	9	7
	Д	20	17	14	9	7
11. Штрафний кидок по кільцю (разів)	Ю	5	4	3	2	1
	Д					
12.Човниковий біг 4*9 м (сек)	Ю	8,8	9,2	9,7	10,4	10,7
	Д	10,2	10,5	11,1	11,7	12,0
13. Біг 60 м (сек)	Ю	6,6	7,0	7,6	8,0	8,6
	Д	7,3	7,6	8,0	8,6	9,1
14.Присідання на одній нозі (раз)	Ю	20	18	16	14	8
	Д	12	10	8	5	3
15.Подача м'яча через сітку (разів)	Ю	5	4	3	2	1
	Д					

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Залікові вимоги з дисципліни фізичне виховання

Види робіт	Кількість балів
1. Відвідування студентів занять з фізичного виховання	75
2. Оцінка рівня розвитку рухових здібностей студентів та фізичної підготовленості	20
1. Участь в змаганнях	5
всього	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	
91 – 100	A	відмінно	91 – 100
83-90,9	B	добре	83-90,9
76-82,9	C		76-82,9
68-75,9	D	задовільно	68-75,9
61-67,9	E		61-67,9
20-60,9	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	20-60,9
0-19,9	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	0-19,9