

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 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

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: викладач Сергій Петрович Білюк,

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 уміння 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:

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.
7. Основи рухового режиму для осіб різного віку.
8. Методи профілактики травматизму під час самостійних занять фізичною культурою та спортом.
9. Методику розвитку головних фізичних якостей.
10. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.

## Практичний розділ

### Спортивні ігри:

#### Баскетбол

Ловіння та передача м'яча різними способами на місці й у русі. Ведення м'яча правою, лівою рукою на місці й у русі. Кидки м'яча в корзину однією та двома руками.

Техніка гри в захисті: захисна стійка, пересування звичайними та приставними кроками, спиною вперед, затримування гравця який володіє м'ячем, та противника без м'яча. Застосування зонного та змішаного захисту. Техніка і тактика гри при нападі. Швидкий прорив. Гра через центрального, заслони з виходом для одержання м'яча. Двостороння гра із застосуванням прийомів.

#### 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.

### План роботи групи підвищення спортивної майстерності з курсу фізичне виховання за спеціалізацією - баскетбол.

№	Тема заняття	год
	<b><i>I семестр</i></b>	
1	Правила Т/Б на заняттях з фізичного виховання.	2
2	Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку студентів.	2
3	Ознайомлення студентів з вимогами навчальної програми.	2
4	Оцінка рухових здібностей студентів.	2
5	Особливості проведення занять з баскетболу.	2
6	ЗФП. Ознайомлення з грою. Правила гри.	2
7	ЗФП.ЗРВ. Ознайомлення з технікою виконання ведення м"яча на місці, в русі та зупинками. Навчання техніки виконання ведення.	4
8	ЗФП. Удосконалення техніки виконання ведення м"яча. Ведення м"яча в парах та трійках.	4
9	ЗФП. Навчально-тренувальна гра. Спортивні ігри.	4
10	ЗРВ. ЗФП. Ознайомлення та навчання техніки виконання кидка з під кільця. Виконання кидка в кошик після ведення м"яча. Жонгливання.	2
11	ЗФП. ЗРВ. Виконання кидків з лінії штрафного та з середньої відстані.	4
12	ЗФП. ЗРВ. Тренувальна гра 3 на 3.	2
13	ЗФП. СФП. Вправи на тренажерах. Жонгливання з м"ячами.	2
14	ЗРВ. Спортивні ігри. Виконання штрафних кидків.	2
15	ЗФП. Ознайомлення з технікою виконання передачі м"яча. Навчання техніки виконання передач на місці біля стінки та в парах.	4
16	ЗФП. ЗРВ. Навчання виконання передач в трійках, вправи трикутник та вісімка. Тренувальна гра 1 на 1, та 2 на 2.	4
17	ЗФП. ЗРВ. Ознайомлення з технікою виконання подвійного кроку. Навчання та удосконалення техніки виконання подвійного кроку. Виконання кидків з лінії штрафного. Навчально-тренувальна гра.	8
18	ЗРВ. ЗФП. Виконання вправ для розвитку спритності, швидкості гнучкості. Жонгливання з м"ячами. Тренувальна гра.	4

19	ЗРВ. ЗФП. Виконання подвійного кроку під час ведення м'яча в парах з передачами.	4
20	ЗФП та СФП. Навчальна гра. Виконання штрафних кидків.	4
	<b>Всього за семестр</b>	<b>64</b>
	<b>II семестр</b>	
21	ЗРВ. ЗФП. Вправи з скакалками. Тренувальна гра. Виконання кидків з подвійного кроку.	4
22	ЗРВ. ЗФП. Вправи для розвитку швидкості та витривалості. Виконання штрафних кидків.	4
23	ЗРВ. Навчально-тренувальна гра та спортивні ігри. Виконання штрафних кидків.	4
24	ЗФП та СФП. Ознайомлення з технікою виконання кидка в стрибку з місця. Навчання техніки виконання кидка з близької відстані.	4
25	ЗРВ. ЗФП. Удосконалення техніки виконання кидка в стрибку. Вправи з м'ячами в парах.	4
26	ЗФП. ЗРВ. Виконання спеціальних вправ для кидків з близької відстані. Тренувальна гра. Виконання подвійного кроку.	4
27	Навчально-тренувальна гра. Виконання штрафних кидків. Виконання кидка з місця в стрибку після ведення м'яча з під кільця.	4
28	ЗФП. Виконання спеціальних вправ для кидків з середньої відстані. Виконання вправ з передачами м'яча на місці та в русі в парах.	4
29	ЗРВ. Виконання штрафних кидків. Спортивні ігри.	4
30	ЗФП. ЗРВ. Виконання спеціальних тренувальних вправ з передачами м'яча в трійках: трикутник та вісімка.	4
31	ЗФП. Вправи з гантелями та на тренажерах. Виконання штрафних кидків. Тренувальна гра.	4
32	ЗФП. ЗРВ. Тренувальні ігри. Гра на рахунок. Вправи на тренажерах та з скакалками.	4
33	Навчально-тренувальна гра. Виконання вправ з передачами м'яча: трикутник та вісімка. Виконання штрафних кидків.	4
32	ЗРВ. ЗФП. Виконання кидків з близької та середньої відстані з місця. Навчально-тренувальна гра.	4
33	ЗРВ. Виконання кидків з близької та середньої відстані в русі в парах та трійках. Навчально-тренувальна гра.	4
34	ЗФП. ЗРВ. Тактична підготовка. Тактичні дії гравців. Складання тактичного плану на гру.	4
35	Тактичні дії гравців під час тренувального заняття.	4
	<b>Всього за семестр/за навчальний рік</b>	<b>68/132</b>

#### 4. Методичне забезпечення

##### Перелік тем для самостійної роботи студентів.

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. Бузюк 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) «Физкультура в школе»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. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984. - 62 с.
18. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 2000. - 162 с.
19. А.Я. Гомельский - Управление командой в баскетболе (1985 год, Москва, «Физкультура и спорт!»)
20. А.Я. Гомельский - Баскетбол. Секреты мастера (1985 год, Москва, «Физкультура и спорт»)
21. Александр Гомельский. Управление командой в баскетболе. — М.: Советская Россия, 1985. — 160 с
22. Александр Гомельский. Библия баскетбола. — М., 1999
23. З. Хромаев, А.Волошин. «Баскетбол: эпоха Шаблінського», Київ, 2006

24. З. Хромаєв, А.Волошин. «Баскетбол незалежної України», Київ, 2006

25. Теория и методика обучения. Учебное пособие для ВУЗов : Нестеровский Д.И. 2007

Додаток № 1

**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					

Додаток №2

**Нормативи перевірки фізично-технічної підготовленості студентів. Баскетбол.**

№	Вправи	Бали					
		Ч\Ж	5	4	3	2	1
1	Обводка зони штрафного кидка з обох сторін з кидком м'яча в кошик з-під щита (сек)	Ч	12,0	12,5	13,0	13,2	13,5
		Ж	13,2	13,3	13,4	13,6	13,8

2	Штрафні кидки м'яча у кошик (10 спроб)	Ч	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
3	Кидки м'яча в кошик з середньої відстані (4-6 м)	Ч	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1
4	Передачі м'яча на точність (відстань –6м) 30 сек.	Ч	13	12	11	10	9
		Ж	11	10	9	8	7
5	Ведення м'яча на швидкість від лицьової лінії до середньої та назад	Ч	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8
		Ж	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
6	Відповідь на 5 питань з правил суддівства гри у баскетбол	Ч	25	20	15	10	5
		Ж	5	4	3	2	1

#### 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
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	<b>A</b>	відмінно	91 – 100
83-90,9	<b>B</b>	добре	83-90,9
76-82,9	<b>C</b>		76-82,9
68-75,9	<b>D</b>	задовільно	68-75,9
61-67,9	<b>E</b>		61-67,9
20-60,9	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	20-60,9
0-19,9	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	0-19,9