

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

Спортивна гра- Волейбол

Стойка волейболіста, її різновиди. Приймання й передача м'яча в парах із зміною відстані та стійки, на місці і з пересуванням по майданчику.

Подача м'яча. верхня (пряма, бокова) та нижня (пряма, бокова) передачі. Нападаючий удар (прямий), розбіг і стрибок з виносом рук, ударний рух і м'яке приземлення (з поворотом і без повороту тулуба). Блокування – постановка блоку. Одиночне та групове блокування. Тактичні дії при нападі та захисту.

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 - волейбол.

№	Тема заняття	ГОД
	<i>I семестр</i>	
1	Т\б на заняттях з волейболу. Досягнення українського волейболу на міжнародній арені. Правила гри в волейбол. Практичні дії гравців. Історія розвитку. Місце і засоби фізичної культури в системі гуманітарної освіти.	2
2	ЗРВ.Визначення стану здоров'я та фізичного розвитку студентів. Показ і пояснення (стійка, пересування). ЗФП (стрибки з місця, вгору, вперед). Тренувальна гра.	4
3	ЗРВ. Навчання техніки виконання стійки волейболіста і правильному пересуванню на майданчику . ЗФП (стрибки з місця, вгору, вперед). Тренувальна гра.	4
4	Біг ЗРВ. Удосконалення техніки виконання стійки та переміщення, верхньої та нижньої передачі м'яча. Передача в парах. ЗФП. Розвиток стрибучості. Тренувальна гра.	4
5	ЗРВ. ЗФП. Удосконалення техніки виконання стійки і пересування по	4

	майданчику. Тренувальна гра.	
6	Біг ЗРВ. Удосконалення техніки виконання стійки та переміщення, верхньої та нижньої передачі м'яча. Передача в парах. ЗФП. Розвиток гнучкості. Тренувальна гра.	4
7	ЗФП. Вивчення техніки виконання переміщень і зупинок разом з виконанням прийомів гри у нападі. Удосконалення прийому подачі (верхня пряма). Двостороння гра.	4
8	Біг ЗРВ. Удосконалення техніки виконання верхньої та нижньої передачі м'яча в парах, трійках. Нападаючі удари з високої передачі. Верхня подача. Гра.	4
9	Біг ЗРВ. Удосконалення техніки виконання стійки та пересування, верхньої та нижньої передачі в парах. Верхня та нижня передачі м'яча. Ігри та естафети. Передачі м'яча в парах, трійках, з переміщенням.	4
10	Біг ЗРВ. Удосконалення техніки виконання верхньої та нижньої передачі м'яча в парах, трійках. Нападаючі удари з високої передачі. Верхня подача. Тренувальна гра.	4
11	Біг ЗРВ. ЗФП. Техніка виконання передачі м'яча з перміщенням. Одиночне блокування. Прямий нападаючий удар. Подача на точність. Прийом після подачі. Тренувальна гра.	6
12	Вивчення техніки виконання переміщення на максимальній швидкості. Прийом м'яча після переміщення.	6
13	Біг ЗРВ. Техніка виконання передачі м'яча стоячи обличчям та боком. до сітки. Взаємодія гравців задньої лінії 6.5.1 (кутом назад). Тренувальна гра.	6
14	Оцінка рівня фізичної підготовленості (додаток № 1,6,7)	6
15	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки	2
	Всього за семестр	64
	II семестр	
16	Вивчення техніки виконання нападу та імітації нападаючого удару з послідуочим виконанням передачі м'яча в стрибку. Навчання стратегії та тактики гри в волейбол. Вивчення техніки виконання переміщень і зупинок разом з виконанням прийомів гри у нападі.	4
17	Вивчення техніки виконання чергування системи гри в нападі та варіантів використання групових дій, що відповідають тій чи іншій системі. Тренувальна гра.	4
18	Удосконалення техніки виконання індивідуальних і групових тактичних дій у нападі. Тренувальна гра. Індивідуальні дії в нападі, захисті.	4
19	Удосконалення техніки виконання нападу та імітація нападаючого удару з послідуочим виконанням передачі м'яча в стрибку. Гра в волейбол. (5+1)	4
20	Удосконалення техніки виконання подачі м'яча та раніше вивчених нападаючих ударів. Гра в блоці.	4
21	Удосконалення техніки виконання передачі м'яча однією рукою в стрибку вперед і назад після замаху на удар. Вивчення системи гри через гравця передньої лінії.	4
22	Двостороння гра із застосуванням вивчених прийомів. Техніка гри в волейбол.	6
23	Удосконалення техніки виконання нападу та імітація нападаючого удару з наступним виконанням передачі м'яча в стрибку. Індивідуальні дії в нападі, захисті.	6

24	Удосконалення техніки виконання подачі. Вивчення командної тактики дій у захисті (задній кут). Удосконалення системи гри з другою передачею через гравця задньої лінії, який вийшов до сітки. Гра в волейбол.	6
25	Удосконалення різних раніше вивчених нападаючих ударів. Вивчення техніки виконання чергування системи гри в нападі та варіантів використання групових дій, що відповідають тій чи іншій системі.	6
26	Удосконалення техніки гри в нападі за системою через гравця передньої лінії, застосовуючи нападаючі удари з першої передачі та відкидки. Тренувальна гра.	6
27	Удосконалення техніки виконання різних раніше вивчених нападаючих ударів. Вивчення техніки виконання чергування системи гри в нападі та варіантів використання групових дій, що відповідають тій чи іншій системі. Тренув. гра.	6
28	Оцінка рівня фізичної підготовки (додаток № 1,6,7)	6
29	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки	2
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.

Другий рік навчання

1. Основи рухового режиму для осіб різного віку.
2. Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичною культурою та спортом.
3. Методика розвитку головних фізичних якостей.
4. 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 гігієнічних аспектах занять фізичними 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 – ст.208.
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
3. 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