

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: \_\_\_\_\_ старший викладач Олександр Іванович Іванів.

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:**

### **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**

#### ***Навчальні двосторонні ігри: теніс, настільний теніс та бадмінтон.***

Спосіб тримання ракетки, пересування, випаді, ігрові стійки, удари відкритим та закритим боком ракетки зверху, збоку і знизу. Подачі – висока, низька, плоска. Одиночні та парні ігри. Тактика гри в захисті і нападі. Тренування та навчальні ігри.

#### **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 - настільний теніс.**

№	Тема заняття	год
<b><i>I семестр</i></b>		
1	Місце і засоби фізичної культури в системі гуманітарної освіти. Т\Б на заняттях настільного тенісу. Правила гри в настільний теніс. Історія розвитку гри.	2
2	ЗРВ. Визначення стану здоров'я та фізичного розвитку.	2
3	ЗРВ. ЗФП. Ознайомлення і навчання техніки виконання жонгливання і правильного пересуванню біля столу. Тренувальна гра.	4
4	ЗРВ. ЗФП. Ознайомлення і навчання техніка виконання ударів – накатів. Ігрові естафети. Удосконалення техніки виконання жонгливання і правильного пересуванню біля столу	4
5	ЗРВ. ЗФП. Розвиток стрибучості, сили і гнучкості. Тренувальна гра.	6
6	ЗРВ. ЗФП. Вивчення та імітація накатів без ракетки, та з ракеткою.	6
7	Ознайомлення і навчання техніки виконання подачі справа та зліва. Тренув. гра.	6
8	Удосконалення техніки виконання ударів справа, зліва вдосконалення техніки виконання стійки і правильного пересування по майданчику. Тренувальна гра.	6
9	Розвиток стрибучості, сили і гнучкості. Навчально-тренувальна гра.	6
10	Закріплення техніки виконання ударів справа, зліва вдосконалення техніки виконання стійки і правильного пересування по майданчику	6

11	Вдосконалення техніки виконання накатів справа, зліва . Закріплення техніки виконання стійки і правильного пересування по майданчику	6
12	Оцінка рівня технічної підготовки. (Додаток №3)	6
13	Оцінка теоретично-методичних знань.	4
	<i><b>Всього за семестр</b></i>	64
	<i><b>II семестр</b></i>	
14	ЗРВ. ЗФП. Закріплення техніки виконання накатів відкритою і закритою стороною ракетки . Навчання техніки виконання подачі справа та зліва. Повторення техніки виконання ударів справа, зліва . Навчально-тренувальна гра.	4
15	ЗРВ. ЗФП. Повторення техніки виконання стійки і правильного пересування по майданчику. Ознайомлення з технікою виконання підрізок відкритою і закритою стороною ракетки.	6
16	ЗРВ. ЗФП. Вдосконалення техніки виконання стійки і подачі справа та зліва. Навчання техніки виконання підрізок відкритою і закритою стороною ракетки.	6
17	ЗРВ. ЗФП. Повторення техніки виконання накатів і відкритою і закритою стороною ракетки . Вдосконалення техніки виконання підрізок відкритою і закритою стороною ракетки Тренувальна гра.	6
18	ЗРВ. ЗФП. Повторення техніки виконання ударів справа, зліва. Тренувальна гра.	6
19	ЗРВ. ЗФП. Жонглювання. Розвиток швидкості. Навчально-тренувальна гра.	6
20	ЗРВ. ЗФП. Повторення техніки виконання накатів відкритою і закритою стороною ракетки. Закріплення техніки виконання підрізок відкритою і закритою стороною ракетки.	6
21	ЗРВ. ЗФП. Ознайомлення з технікою виконання топ-спінів відкритою і закритою стороною ракетки.	6
22	ЗРВ. ЗФП. Навчання техніки виконання топ-спінів відкритою і закритою стороною ракетки.	6
23	ЗРВ. Вдосконалення техніки виконання топ-спінів відкритою і закритою стороною ракетки Навчально-тренувальна гра.	6
24	Оцінка рівня технічної підготовки студента. (Додаток 3 )	6
25	Підведення підсумків. Оцінка теоретично-методичних знань.	4
	<i><b>Всього за семестр/за навчальний рік</b></i>	<b>68/132</b>

#### 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 , корті , 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 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. Настільний теніс .Перший рік навчання. Методичний посібник .Видавництво «Літера»(2010).Автор- Анатолій Ребрина
18. Настільний теніс. Другий рік навчання. Методичний посібник . Видавництво «Літера»(2010).Автор - Анатолій Ребрина
19. Настільний теніс . Видавництво «Фізкультура і спорт»(1999). Автор Амелін А.Н., Пашинін В.А.
20. Настільний теніс. Видавництво «Фізкультура і спорт»(1968). Автор: Лян Чжо Хуэй, Фу Ци Фан

**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	<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

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

**Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів  
(СПЕЦМЕДГРУПА)**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1.Біг 100 м (сек.)	Ю	14,3	14,6	15,0	16,5	17,2
	Д	17,4	17,8	18,2	18,6	20,0
2.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
3.Стрибки в довжину з місця (см)	Ю	230	220 160	210	200	180
	Д	170		150	140	129
4.Підтягування на перекладині (разів)	Ю	14	12	10	8	6
5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Ю	25	21	15	10	4
	Д	14	12	10	8	5

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	75	70	65	60	55
8. 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
9.Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Ю	19	16	13	9	7
	Д	20	17	14	9	7
10.Присідання за 30 (сек)	Ю	35	32	30	28	26
	Д	30	28	26	24	22
11.Човниковий біг 4*9 м (сек)	Ю	9,2	9,6	10,0	10,4	11,0
	Д	10,6	11,0	11,4	11,8	12,4
12. Біг. Тест Купера (км,м за 12 хвилин )	Ю	2,8	2,6	2,4	2,1	1,3
	Д	2,2	2,0	1,8	1,6	1,2
13.Присідання на одній нозі(разів)	Ю	15	13	11	8	6
	Д	12	10	8	5	3

Додаток №3

**Нормативи перевірки фізично-технічної підготовленості студентів. Настільний теніс.**

№ з/п	Види випробувань	Бали				
		5	4	3	2	1
1	Техніка виконання удару накатом відкритою стороною ракетки по діагоналі (кількість разів)	35	32	30	28	26
2	Техніка виконання удару накатом закритою стороною ракетки по діагоналі тенісного столу (кількість разів)	35	32	30	28	26
3	Техніка виконання різаного удару відкритою стороною ракетки по діагоналі тенісного столу (кількість разів)	23	20	18	16	14
4	Техніка виконання різаного удару закритою стороною ракетки по діагоналі тенісного столу (кількість разів)	23	20	18	16	14
5	Техніка виконання накатом відкритою і закритою стороною ракетки по принципу вісімки (кількість разів)	20	18	16	14	12