

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 Геннадій Володимирович Стадніков,

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**

#### ***Спортивні ігри:***

##### ***Волейбол***

Стійка 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.

##### ***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 центрового, заслони з виходом для одержання м'яча. Двостороння гра із застосуванням прийомів.

##### ***Футбол*** (юнаки), міні-футбол (дівчата)

Пересування гравців, удари по нерухомому та рухомому м'ячу внутрішнім боком стопи і передньою частиною підйому. Відбирання м'яча у суперника, стійка і пересування воротаря, введення м'яча в гру. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча, що котиться, удари по м'ячу, який котиться чи летить. Вкидання м'яча з-за бокової лінії. Обманні рухи. Зупинка м'яча, що падає, внутрішнім боком стопи. Гра головою. Відбирання м'яча у суперника. Навчальні ігри.

#### ***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.

### **Легка атлетика**

Теоретичні відомості. Короткі відомості про розвиток легкої атлетики. Прикладне та оборонне значення легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Запобігання травмам. Вимоги програми та нормативи. Правила змагань.

*Біг на короткі дистанції.* Повторення шкільної програми. Навперемінний біг. Повторний біг, спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна. Естафетний біг.

*Біг на середні і довгі дистанції.* Старт, стартове прискорення, біг по прямій, по повороту, фінішування. Біг по пересіченій місцевості.

*Стрибки у висоту:* з прямого розбігу, «переступанням», «перекиданням». Ознайомлення з технікою та стрибки вказаними способами. Підготовчі стрибкові вправи.

*Стрибок у довжину з місця:* техніка стрибка. Стрибки у довжину з розбігу, способом «зігнувши ноги». Розбіг, відштовхування, політ приземлення – вивчення та вдосконалення одного із обраних стрибків.

### **Шейпінг**

Історія розвитку. Оздоровче значення шейпінгу. Елементи шейпінгу без предметів та з предметами. Силові вправи стоячи, сидячи, лежачи, лежачи на животі, на спині. Залікові вимоги із визначених елементів до 25-30 хв

### **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 208 годин.

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

№	Тема заняття	ГОД
	<b><i>I триместр</i></b>	
1	Правила техніки безпеки на заняттях. Правила поведінки на спортивних спорудах. Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою та спортом.	2
2	Ознайомлення студентів з вимогами фізичного виховання, обсягом практичного матеріалу та контрольними нормативами. Місце та засоби фізичної культури в системі гуманітарної освіти	2
3	Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів. Визначення загальної оцінки фізичного стану студентів.	2
4	Історія розвитку і сучасний стан бейсболу та софтболу.	2
5	Предмети, з якими спортсмен має справу під час тренувань. Правила, які регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності. Заходи безпеки при грі у бейсбол, софтбол. Основний зміст сучасних правил гри.	4
6	ЗРВ. Ознайомлення, навчання та удосконалення технічному елементу гри в софтбол - кидок м'яча. Тренувальна гра.	6

7	ЗРВ. Ознайомлення студентів з технічним елементом гри – приймання м'яча. Гра.	4
8	Ознайомлення, навчання та удосконалення технічного елементу гри – приймання м'яча. Тренувальна гра. ЗРВ.	6
9	Ознайомлення студентів з діями гравців у захисті. Тренувальна гра.	4
10	ЗРВ. Ознайомлення, навчання та удосконалення технічних дій гравців у захисті. Тренувальна гра.	6
11	ЗРВ Ознайомлення, навчання та удосконалення технічного елементу приймання «ролінг». Тренувальна гра.	4
12	ЗРВ. Навчання та удосконалення технічного елементу - приймання ударів «флай». Тренувальна гра.	4
13	Оцінка рівня технічної підготовки. (Додаток № 1) Оцінка рівня теоретичних знань	4
14	Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовки	2
	<b>Всього за триместр</b>	<b>52</b>
	<b>II триместр</b>	
15	Правила техніки безпеки під час занять в спортивному залі. Основи спортивного тренування Основні етапи розвитку бейсболу, софтболу в Україні. Особливості спортивної боротьби у бейсболі, софтболі	2
16	ЗРВ. Ознайомлення, навчання та удосконалення дій гравця, що захищає «дім».	6
17	ЗРВ. Навчання та удосконалення основним технічним прийомом, що виконуються кетчером. Трен.гра.	4
18	ЗРВ. Навчання та удосконалення технічних дій гравця гри кетчера біля «дому». Тренувальна гра.	6
19	ЗРВ.Ознайомлення, навчання та удосконалення дій гравця, що кидає м'яч (пітчінг)	6
20	ЗРВ. Ознайомлення з діями гравців в нападі. Гра.	2
	<b>Всього за триместр</b>	<b>26</b>
	<b>III триместр</b>	
21	ЗРВ.Навчання та удосконалення техніки виконання удару по м'ячу, що летить (хітінг).	6
22	ЗРВ. Навчання та удосконалення технічного елемента «батінг». Тренувальна гра.	6
23	ЗРВ. Ознайомлення та удосконалення технічн. елемента «бейераннінг» (пробіг на базу).	4
24	Навчання діям гравців під час захоплення «баз» та «дому» - слайдінг. Навч. гра.	4
25	Оцінка рівня технічної підготовки (додаток № 1,6,7) Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовки. Оцінка рівня теоретично-методичних знань	6
	<b>Всього за триместр/за навчальний рік</b>	<b>26/104</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 (стадіоні, 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 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) «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.

Додаток № 1

#### Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (ОСНОВНА ГРУПА)

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
І.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 Д	230 170	220 160	210 150	200 140	180 129
4.Підтягування на перекладині (разів)	Ю	14	12	10	8	6
5.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Ю Д	25 14	21 12	15 10	10 8	4 5
6.Піднімання в сід з положення лежачи (за 1 хвилину разів)	Ю Д	53 47	47 42	40 37	32 34	28 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 Д	40 30	35 25	30 20	25 15	15 10
9.Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Ю Д	19 20	16 17	13 14	9 9	7 7
10.Присідання за 30 (сек)	Ю Д	35 30	32 28	30 26	28 24	26 22
11.Човниковий біг 4*9 м (сек)	Ю Д	9,2 10,6	9,6 11,0	10,0 11,4	10,4 11,8	11,0 12,4
12. Біг. Тест Купера (км,м за 12 хвилин )	Ю Д	2,8 2,2	2,6 2,0	2,4 1,8	2,1 1,6	1,3 1,2
13.Присідання на одній нозі(разів)	Ю Д	15 12	13 10	11 8	8 5	6 3

### 6. Розподіл балів, які отримують студенти

Залікові вимоги з дисципліни фізичне виховання

Види робіт	Кількість балів
1. Відвідування студентів занять з фізичного виховання	50
2.Оцінка рівня розвитку рухових здібностей студентів	25
3. Оцінка рівня тактичних, технічних навиків та інструкторсько-суддівської підготовки з обраного виду спорту	25
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