

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

Національний університет «Острозька академія»
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор

з навчально - наукової роботи

проф. П.М.Кралюк

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

з напряму підготовки:

6.020101 Культурологія

6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність

6.020301 Філософія

6.020302 Історія

6.020303 Філологія. Українська мова і література. Літературна творчість

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

Розробники: викладач Устенко Богдан Володимирович.

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 (стадіони, 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

Спортивна гра: Футбол, 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.

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 – «футбол (дівчата)» .

№	Тема заняття	год
<i>I семестр</i>		
1	Знайомство з студентами. Відбір групи. Техніка безпеки на заняттях.	4
2	Ознайомлення студентів з вимогами програми, обсягом практичного матеріалу. Правила поведінки на спортивних спорудах.	4
3	Тактичне заняття: доведення програми зміцнення фізичного стану організму з подальшим навантаженням.	
4	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Оцінка рівня фізичного стану студентів. Двостороння гра.	4
5	Розвиток гнучкості. Бігове тренування для розвитку серцевої діяльності, силові вправи для нарощування м'язової маси	6
6	Розвиток гнучкості за рахунок вправ, різного роду пробіжки, силове навантаження. Двостороння гра на четверо воріт.	8
7	Розвиток загальної гнучкості. Приділення особливої уваги до стратегії гри та технічної майстерності. Розвиток фізичних кондицій. Двостороння гра.	6
8	Розвиток загальної витривалості. Біг на довгі дистанції. Поперемінний біг. Розвиток технічної майстерності. Двостороння гра.	4
9	Розвиток спеціальної витривалості: 7*50 м. Поперемінний біг. Двостороння гра.	6
10	Розвиток спеціальної витривалості: 7*50 м, 10*100м. Поперемінний біг. Двостороння гра.	6
11	Вивчення основи розминок на різні частини тіла. Вправи на гнучкість, витривалість. Двостороння гра.	6
12	Оцінка фізичного стану підготовленості студентів. Тест Купера, прес, гнучкість, 100 м, човниковий біг. Двостороння гра.	6
13	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовленості.	4
	<i>Всього</i>	64
<i>II семестр</i>		
14	Тактичне заняття. Вивчення основних технічних елементів гри в футболі. Ведення, жонгливання, передачі, удари, тактичні схеми гри.	4
15	Розвиток спец витривалості: вдосконалення основних елементів техніки гри. Вивчення дриблінгу /контроль м'яча на полі під час ведення. Двостороння гра.	6
16	Розвиток спец витривалості. Вдосконалення основних технічних елементів гри. Жонгливання. Біг з прискоренням на короткі відстані. Гра в квадрат..	6
17	Розвиток технічної майстерності. Передачі м'яча різними частинами тіла. Взаємодія передач на швидкості. Гра в стіночку. Гра в футбольний гольф.	6
18	Розвиток технічної майстерності. Передачі м'яча різними частинами тіла. Гра в футбольний теніс.	4
19	Вдосконалення технічної майстерності. Вивчення технічного елементу - прийом	6

	м'яча різними частинами тіла. Гра прийом м'яча в квадраті.	
20	Розвиток силової витривалості. Вивчення технічного елементу: видування м'яча з-за бокової лінії. Вивчення тактики та стратегії видування м'яча на різну відстань. «Гольове вкидування» Двостороння гра.	8
21	Розвиток силової витривалості. Перетасовка м'яча головою. Тренувальна гра «удар тижня».	4
22	Вивчення технічного елементу: гра головою. Гра головою в стрибку, на місці та в русі. Двостороння навчальна гра.	4
23	Розвиток спеціальної швидкості. Вивчення та вдосконалення технічного елементу гри: фінти та розвороти. Підбір м'яча під себе. Двостороння навчальна гра.	6
24	Розвиток спеціальної швидкості. Вивчення та вдосконалення технічного елементу гри: обманні рухи. Вивчення стандартних положень. Двостороння навчальна гра.	6
25	Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів (тест Купера, передачі м'яча, удари в отвір воріт, жонгливання, прийом м'яча в колі).	4
26	Оцінка теоретично-методичних знань підведення підсумків.	4
Всього за семестр/за навчальний рік		68/132

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 (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.
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 С.С. Физическое воспитание дошкольников в семье: Київ 1987р.
4. Горбунов В.В. Заповіді фізкультурного благополуччя (о гигиенических аспектах занятий 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. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”: Програма навч. дисципліни для вищих закладів освіти/ Львівський ДІФК; Укл. М.С. Герци, О.М. Вацеба. – Львів, 2001. – 48с.
18. Выдрин В.М. Введение в специальность. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. - 1980.
19. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”: Навч. посібник для студентів ВНЗ 1-4 рівнів акредитації. – Львів: Українські технології, 2002. – 232с.
20. Кривчикова Е.Д. Педагогическая практика в общеобразовательной школе. - К., 1990.
21. Круцевич Т.Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання: Лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання/ НУФВСУ. – К., 2001. – 24с.
22. Теорія і методика фізичного виховання. /Под ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олімпійська література, 2003. – 1 том. – 424 с. – 2 том. – 392 с.
23. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б.Кофмана.-М.: Физкультура и спорт, 1998.-496с.

Додаток № 1

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Залікові вимоги з дисципліни фізичне виховання

Види робіт	Кількість балів
1. Відвідування студентів занять з фізичного виховання	100
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