

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 Олександр Сергійович Марченко.

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, корти, 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 (юнаки), (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» .

№	Тема заняття	год
<i>I семестр</i>		
1	Знайомство з студентами. Відбір групи. Техніка безпеки на заняттях.	2
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.	6
4	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Оцінка рівня фізичного стану студентів. Двостороння гра.	8
5	Розвиток гнучкості. Бігове тренування для розвитку серцевої діяльності, силові вправи для нарощування м'язової маси	8
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.	8
8	Розвиток загальної витривалості. Біг на довгі дистанції. Поперемінний біг. Розвиток технічної майстерності. Двостороння гра.	8
9	Вивчення основи розминок на різні частини тіла. Вправи на гнучкість, витривалість. Двостороння гра.	6
10	Оцінка фізичного стану підготовленості студентів. Тест Купера, прес, гнучкість, 100 м, човниковий біг. Двостороння гра.	4
11	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовленості.	2
<i>Всього</i>		64
<i>II семестр</i>		
12	Тактичне заняття. Вивчення основних технічних елементів гри в футболі. Ведення, жонглювання, передачі, удари, тактичні схеми гри.	4
13	Розвиток спец витривалості: вдосконалення основних елементів техніки гри. Вивчення дриблінгу /контроль м'яча на полі під час ведення. Двостороння гра.	10
14	Розвиток спец витривалості. Вдосконалення основних технічних елементів гри. Жонглювання. Біг з прискоренням на короткі відстані. Гра в квадрат..	8
15	Розвиток технічної майстерності. Передачі м'яча різними частинами тіла. Взаємодія передач на швидкості. Гра в стіночку. Гра в футбольний гольф.	8
16	Вдосконалення технічної майстерності. Вивчення технічного елементу - прийом м'яча різними частинами тіла. Гра прийом м'яча в квадраті.	8
17	Розвиток силової витривалості. Вивчення технічного елементу: вкидування м'яча з-за бокової лінії. Вивчення тактики та стратегії вкидування м'яча на різну відстань. Двостороння гра.	8
18	Розвиток силової витривалості. Вивчення технічного елементу: гра головою. Гра	8

	головою в стрибку, на місці та в русі. Перепасовка м'яча головою. Тренувальна гра «удар тижня». Двостороння навчальна гра.	
19	Розвиток спеціальної швидкості. Вивчення та вдосконалення технічного елементу гри: обманні рухи, фінти та розвороти. Удари в падінні через себе, підбір м'яча під себе. Двостороння навчальна гра. Вивчення стандартних положень	8
20	Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів (тест Купера, передачі м'яча, удари в отвір воріт, жонгливання, прийом м'яча в колі).	4
21	Оцінка теоретично-методичних знань підведення підсумків.	2
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 (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 прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

5. Рекомендована література

1. Бузюн О.І., Завацький В.І., Практикум з фізичної культури: Навчальний посібник. - Луцьк: Надтир'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. Вилчовський Є.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.Кохмана.-М.: Физкультура и спорт,1998.-496с.

**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 Д	13,5 15,6	14,0 16,0	14,5 17,0	15,5 18,0	15,6 20,0
2.Біг 3000 м.(сек.) 2000 м. (сек.)	Ю Д	12,0 10,15	12,35 10,5	13,1 11,1	13,5 11,5	14,3 12,5
3.Стрибки в довжину з місця (см)	Ю Д	245 185	235 170	215 150	200 130	199 129
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 Д	44 24	40 19	35 16	30 12	20 7
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	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 Д	40 30	35 25	30 20	25 15	15 10
10.Нахили тулуба вперед з положення сидючи (см)	Ю Д	19 20	16 17	13 14	9 9	7 7
11. Штрафний кидок по кільцю (разів)	Ю Д	5	4	3	2	1
12.Човниковий біг 4*9 м (сек)	Ю Д	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,4 11,7	10,7 12,0
13. Біг 60 м (сек)	Ю Д	6,6 7,3	7,0 7,6	7,6 8,0	8,0 8,6	8,6 9,1
14.Присідання на одній нозі (раз)	Ю Д	20 12	18 10	16 8	14 5	8 3
15.Подача м'яча через сітку (разів)	Ю Д	5	4	3	2	1

Додаток №2

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

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1.Біг 100 м (сек.)	Ю Д	14,3 17,4	14,6 17,8	15,0 18,2	16,5 18,6	17,2 20,0
2.Біг 60 м (сек.)	Ю Д	6,6 7,3	7,0 7,6	7,6 8,0	8,0 8,6	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	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

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 76-82,9 68-75,9 61-67,9
83-90,9	B	добре	
76-82,9	C		
68-75,9	D	задовільно	
61-67,9	E		
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