

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

Острог,
2016 рік

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 у своїй руховій активності.
- Виконання державних та відомчих нормативів фізичної підготовленості.
- Поінформованість про всі головні історичні надбання вузу в галузі фізкультури 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.
- Здатності 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. 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.
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. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.

Практичний розділ

Індивідуальна фізична підготовка

Методика тренувань з індивідуальної програми. Добір вправ, послідовність їх виконання, дозування, тестування, поставлення задач для виконання призначень викладача. Масаж і самомасаж. Виконання призначень викладача з індивідуальної фізичної підготовки, самостійні заняття за уподобанням студента. На вивчення навчальної дисципліни відводиться 132 години.

3. Програма навчальної дисципліни «фізичне виховання»

(за вимогами кредитно-модульної системи)

Залікові вимоги з дисципліни фізичне виховання для всіх навчальних відділень

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

План роботи групи підвищення спортивної майстерності з курсу фізичне виховання за спеціалізацією - шахи

№	Тема заняття	год
<i>I семестр</i>		
1	Правила поведінки фігур в шахах. Найвизначніші постаті в шаховому світі.	6
2	Перемога та поразка в шахах: позиція мату та пату.	4
3	Поняття стратегії тактики в шахах. Навчальна гра.	4
4	Поняття виграного темпу та “жертви“, їх важливість. Навчальна гра.	6
5	Пішаковий ендшпіль. Перетворення пішаків в ендшпіль, правильність їх розташування на прикладі типових ситуацій. Навчальна гра.	6
6	Типові помилки в дебюті: з основних принципів розіграшу; за матеріальною перевагою в дебюті. Навчальна гра.	6
7	Відкритий дебют: Італійська партія. Навчальна гра.	4
8	Відкритий дебют: Шотландська партія. Навчальна гра.	4
9	Відкритий дебют: Російська партія; Захист Філідора. Навчальна гра.	6
10	Відкритий дебют: Французький захист; Іспанська партія. Навчальна гра.	4
11	Відкритий дебют: Захист Каро-канны; Захист Альохіна. Навчальна гра.	4
12	Відкритий дебют: Захист двоє коней; Королівській гамбіт. Навчальна гра.	6
13	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки	4
<i>Всього</i>		64
<i>II семестр</i>		
14	Типові ситуації в ендшпіль. Роз'яснити методологію ставлення мата в типових закінченнях партії. Навчальна гра.	6
15	Комбінація і пастка в шахах, як важливий елемент гри. Навчальна гра.	6
16	Відкритий дебют: Центральний дебют. Навчальна гра.	4
17	Відкритий дебют: Захист Пірца- Уфімцева. Навчальна гра.	4
18	Відкритий дебют: Скандинавська партія; Дебют Німцова. Навчальна гра.	6
19	Напівзакриті дебюти: Сицилійський захист: закрита система. Навчальна гра.	4
20	Напівзакриті дебюти: Сицилійський захист: Шевенінгенський варіант, варіант Дракона. Навчальна гра.	6
21	Сильні і слабкі сторони коду д7- дб. Навчальна гра.	4
22	Напівзакриті дебюти: Англійський початок: перехід до ферзевого гамбіту; англійська партія. Навчальна гра.	4
23	Закриті дебюти. Ферзевий Гамбіт: прийнятий Ферзевий гамбіт; Слов'янський захист; Навчальна гра.	4
24	Закриті дебюти: Слов'янський захист. Навчальна гра.	4
25	Захист Німцовеца; Староіндійський захист. Навчальна гра.	6
26	Захист Грюнфельда; Український варіант. Навчальна гра.	4
27	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки	6
<i>Всього за семестр/за навчальний рік</i>		68/132

4. Методичне забезпечення

Перелік тем для самостійної роботи студентів всіх навчальних відділень.

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. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.

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 гігієнічних аспектах занять фізическими 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.

6. Розподіл балів, які отримують студенти

Залікові вимоги з дисципліни фізичне виховання для всіх навчальних відділень

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 екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
91 – 100	A	відмінно	зараховано
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	не зараховано з можливістю повторного складання
0-19,9	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни