

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
напрямку 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

Розробник: _____ старший викладач Валерій Андрійович Ящук.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри
Протокол № 1 від. 30 серпня 2016 року
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 (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.

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.

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 основної групи з курсу фізичне виховання за спортивною спеціалізацією - волейбол.

№	Тема заняття	год
	<i>I семестр</i>	
1	ТБ на заняттях з фізвиховання. Досягнення українського волейболу на міжнародній арені. Правила гри в волейбол. Практичні дії гравців. Історія розвитку. Місце і засоби фізичної культури в системі гуманітарної освіти.	2
2	Загально розвиваючі вправи. Визначення стану здоров'я та фізичного розвитку студентів. Загальна фізична підготовка. (стрибки з місця, вгору, вперед). Ігри.	4
3	Загально розвиваючі вправи. Показ та навчання техніки виконання низького старту, стартового розбігу в бігу на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета.	4
4	Загально розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Навчання техніки низького старту і стартового розбігу. Показ та навчання бігу по дистанції. Фініш в бігові на короткі дистанції. Ігри.	4
5	Загально розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Навчання техніки бігу на короткі дистанції (30 м) Загальна фізична підготовка. Ігри.	4
6	Загально розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (60м,100м). Загальна фізична підготовка. Ігри.	4
7	Загально розвиваючі вправи. Загальна фізична підготовка легкоатлета. Закріплення техніки виконання бігу на короткі дистанції. Ігри.	4
8	Загально розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Контрольний норматив: біг на 100м. Загальна фізична підготовка. Ігри.	4
9	Загально розвиваючі вправи. Показ і навчання техніки виконання стійки волейболіста, пересуванню по майданчику, верхньої передачі м'яча в парах. Загальна фізична підготовка. Тренувальна гра.	4
10	Загально розвиваючі вправи. Розвиток техніки виконання стійки волейболіста, пересуванню по майданчику верхня передача м'яча в парах. Загальна фізична підготовка. Тренувальна гра. Показ і навчання техніки виконання нижньої передачі з ударом об стіну. Розвиток стрибучості.	4
11	Загально розвиваючі вправи. Удосконалення техніки виконання стійки волейболіста, пересуванню по майданчику, верхня передача м'яча в парах. Розвиток техніки виконання нижньої передачі в парах. Загальна фізична підготовка. Розвиток спритності (4*9м).	6

12	Загально розвиваючі вправи. Показ і навчання техніки виконання верхньої подачі м'яча через сітку. Удосконалення техніки виконання верхньої та нижньої передачі парах. Загальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	4
13	Загально розвиваючі вправи. Удосконалення техніки виконання верхньої та нижньої передачі в парах і трійках. Розвиток техніки виконання верхньої подачі м'яча через сітку. Загальна фізична підготовка. Розвиток сили.	6
14	Загально розвиваючі вправи. Оцінка рівня фізичної підготовленості. Підтягування на перекладині, човниковий біг 4*9м, навчальна гра. (додаток №7)	4
15	Загально розвиваючі вправи. Оцінка рівня фізичної підготовленості. Стрибок з місця, піднімання тулуба з положення лежачи.(додаток №7). Навчальна гра - волейбол.	4
16	Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки. Підведення підсумків за триместр	2
	Всього за семестр	64
	II семестр	
17	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Гігієнічні вимоги до занять фізичного виховання. Тактичні дії гравців різних амплуа.	2
18	Загально розвиваючі вправи. Повтор техніки виконання: верхньої та нижньої передачі м'яча в парах і трійках, верхня пряма подача м'яча через сітку. Загальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості.	6
19	Загально розвиваючі вправи. Показ і навчання техніки виконання прямого нападаючого удару через сітку. Удосконалення техніки виконання верхньої та нижньої передачі м'яча в трійках з переміщенням. Загальна фізична підготовка. Розвиток стрибучості.	6
20	Загально розвиваючі вправи. Удосконалення техніки виконання: передачі, подачі, прямого нападаючого удару. Вивчення тактичних дій гравця в учбовій грі. Загальна фізична підготовка.	6
21	Загально розвиваючі вправи. Показ і навчання прямого нападаючого удару з переведенням. Удосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару, передачі та подачі. Тренувальна гра. Загальна фізична підготовка. Розвиток сили.	6
22	Загально розвиваючі вправи. Контрольний норматив: подача через сітку, згинання і розгинання рук на брусах. (додаток №7)	6
23	ЗРВ Контрольний норматив: лежачи на стегнах, на гімнастичному ослоні, руки за - головою, ноги закріплені, прогнутись і повернутись в в.п.	4
24	Загально розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Повтор техніки виконання бігу на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка. Розвиток гнучкості. Тренувальна гра.	4
25	ЗРВ. Спеціально розвиваючі вправи. легкоатлета. Розвиток техніки виконання бігу на короткі дистанції (30м) Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкості. Тренувальна гра.	6
26	ЗРВ. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції (60м). ЗРВ. Розвиток сили. Тренувальна гра.	6
27	ЗРВ. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції(100м). Розвиток спритності (4*9м). Тренувальна гра.	4
28	ЗРВ. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Закріплення техніки виконання бігу на короткі дистанції (100м) Розвиток швидкісно-силових якостей. Тренувальна гра	6
29	ЗРВ. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета. Оцінка рівня фізичної підготовленості. Контрольний норматив: біг на 100м. (додаток №7)	4
30	Загально розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи легкоатлета Оцінка рівня теоретично-методичної підготовки.	2
	Всього за семестр/за навчальний рік	68/132

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 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 гігієнічних аспектах занять фізичними упражнениями) «Фізкультура в школі»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. Демчишина А.А., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Подготовка юных волейболистов .- Рад.школа, 1982р – ст.191.
18. Павлов И.Б., Буршай В.М., Ихильчук В.Н., Гимнастика с методикой преподавания: учебное пособие для учащихся пед училищ по спец.№ 1910 «физкульткра», 1985г – ст208.
19. Чайдерс Г.Р., Великолепная фигура за 15 минут в день, пер с английского Е.А.Мартынкевич. 2-е изд- Мн.: «Попури» 2007 р ст 202-215.
20. Лионов А.З., Цвек С.Ф., Школьникам физическую закали. К.: Радянська школа 1980р ст 127.
21. Кот С.И., Технология сучасного культуризма. Запоріжжя, РИП «Видавець», 2002р –ст. 80 – 86.
22. Сосина В.Ю. Фабиян Є.М., Ритмическая гимнастика: Альбом. – К.: Рад школа, 1990р. –ст 225.
23. Виталий и Владимир Кличко, Наш фитнес, простые чемпионов; пер с немец. Савченко И., К.: «София» 2003р ст 68 - 124.
24. Уинстон Н., Начните двигаться по-другому ; пер. с англ. Мамедовой Т.Ф. – М.: АСТ: Астрель , 2005р – ст. 207.
25. Мейя Майкл, Берді Джон, Бодібілдінг. Експрес –програма . від скелета до атлета; пер. з англ. Густліста Є.В., Харків.: ТОВ «Фактор Друк». 2006р – ст. 220 – 240.

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

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