

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, 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 (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.

3. План роботи основної групи з курсу «Фізичне виховання» за спортивною спеціалізацією – «футбол».

№	Тема заняття	год	
I семестр			
1	Знайомство з групою. Техніка безпеки на заняттях. Правила поведінки на спортивних спорудах.	2	
2	Місце і засоби фізичної культури в системі гуманітарної освіти.	2	
3	Оцінка стану здоров'я студентів. Особливості проведення занять з фізичного виховання	4	
4	Вивчення загально-розвиваючих і спеціально-розвиваючих вправ під час занять. Ознайомлення та вивчення етапів бігу на 100м, човникового бігу. Ознайомлення з основними правилами гри. Спортивні ігри.	8	
5	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Розвиток загальної витривалості. Вивчення вправ для розвитку окремих м'язевих груп. Вивчення основних правил гри в футболі.	6	
6	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Розвиток силової та спеціальної витривалості. Двосторонні спортивні ігри.	6	
7	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Вивчення вправ для розвитку окремих м'язевих груп. Ознайомлення з основними тестами - гнучкість, віджимання та прес. Спорт. ігри.	8	
8	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Розвиток координації рухів. Вправи на розвиток гнучкості. Навчання та вдосконалення техніки виконання вправ загальної та спеціальної витривалості.	8	
9	Навчання руховим діям (гімнастичні вправи, комплекси вправ, структура занять). Спортивні ігри.	8	
10	ЗРВ в русі та на місці. Розвиток гнучкості та координації рухів. Спортивні ігри.	4	
11	Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці Оцінка рівня фізичного стану студентів. Рухливі ігри.	6	
12	Оцінка рівня теоретично-методичних знань.	2	
		Всього	64
II семестр			
13	Оцінка стану здоров'я студентів. Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці.	2	
14	Загально-розвиваючі вправи. Розвиток координації рухів. Вправи на розвиток гнучкості. Вивчення виду спорту - футбол (історія, розвиток).	8	
15	Розвиток спеціальної гнучкості та швидкості. Загально-розвиваючі вправи в русі і на місці. Вивчення основних технічних елементів гри.(футбол) Спортивні двосторонні ігри.	8	

16	Загально-розвиваючі вправи в русі, комплекси вправ. Вивчення передачі м'яча в русі та на місці. Спортивні рухливі ігри.	8
17	Комплекси вправ. Вивчення елементу гри, як ведення м'яча. Ведення м'яча з перешкодами та на час. Вивчення комплексів вправ на розвиток витривалості та сили. Рухливі ігри.	8
18	Комплекси вправ. Вивчення елемента гри: удари по м'ячу по воротам, дальність та точність виконання. Вивчення та вдосконалення комплексу вправ на розвиток витривалості та сили. Спортивні ігри.	10
19	Комплекси загально-розвиваючих вправ. Вивчення тактичних дій гравців в нападі, та в захисті. Тактичні групові дії з м'ячем. Спортивні ігри.	8
20	Вдосконалення раніше вивчених елементів гри. Комплекси вправ. Спортивні рухливі ігри. Підготовка до складання контрольних тестів	8
21	Оцінка рівня фізичної підготовленості.	4
22	Оцінка теоретично-методичних знань та 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 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.

Додаток №1

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів

(ОСНОВНА ГРУПА)

Види випробувань	Ста ть	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					

**Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості 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	210	200	180
	Д	170	160	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

Нормативи перевірки фізично-технічної підготовленості студентів. Футбол юнаки.

	Види випробувань	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1	Біг .Тест Купера (км. за 12 хвилин)	2,8	2,6	2,4	2,1	1,3
2	Передачі м'яча на точність, в задану частину, м	90	70	50	30	10
3	Удари в отвір воріт (в задану частину воріт)	5	4	3	2	1
4	Жонглювання	50	40	30	20	10
5	Вкидання м'яча з-за бокової лінії	26	20	15	10	5

Нормативи перевірки фізично-технічної підготовленості студентів. Футбол дівчата.

	Види випробувань	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1	Стрибок з місця в довжину (см)	185	170	150	130	120
2	Скакалка (стрибки через скакалку за 30 сек)	80	75	70	68	65
3	Лежачи на стегнах, на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріплені, прогнутися і повернутися	35	30	25	20	15
4	Передача м'яча на точність в задану сторону, м	60	50	40	30	20
5	Жонгливання м'яча (кількість разів)	40	30	20	10	5

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
1. 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	зараховано
83-90,9	B	добре	
76-82,9	C	задовільно	
68-75,9	D		
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