

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

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: \_\_\_\_\_ старший викладач Олександр Іванович Іванів.

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:**

### **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 (стадіоні, 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.

### 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

#### Шейпінг

Історія розвитку. Оздоровче значення шейпінгу. Елементи шейпінгу без предметів та з предметами. Силові вправи стоячи, сидячи, лежачи, лежачи на животі, на спині. Залікові вимоги із визначених елементів до 25-30 хв

#### 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 основної групи з курсу фізичне виховання за спортивною спеціалізацією - шейпінг.

№	Тема заняття	год
<b>I семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки на заняттях. Правила поведінки на спортивних спорудах. Місце і засоби фізичної культури в системі гуманітарної освіти.	2
2	Оцінка стану здоров'я студентів. Ознайомлення студентів з вимогами програм, обсягом практичного матеріалу, контрольними нормативами. Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою і спортом.	4
3	Особливості проведення занять з шейпінгу.	4
4	Навчання руховим діям (гімнастичні вправи, комплекси вправ, структура занять).	4
5	Оцінка рухових здібностей та фізичного розвитку	4
6	Ознайомлення з методикою проведення комплексного тестування фізичної підготовки студентів.	6
7	ЗРВ. Найпростіші методи самоконтролю функціонування систем організму до занять та під час занять фізичною культурою та спортом	6
8	Розвиток фізичних якостей студентів. Ознайомлення з комплексом ЗРВ з музичним супроводом	6
9	Вивчення комплексу ЗРВ з музичним супроводом.	6
10	Вдосконалення комплексу ЗРВ з музичним супроводом	6
11	Визначення загальної оцінки фізичного стану та фізичної підготовленості студента.	4

12	Оцінка виконання комплексу ЗРВ з музичним супроводом	6
13	ЗРВ. Розвиток фізичних якостей студентів	4
14	Підведення підсумків 1 триместру. Оцінка рівня теоретично-методичних знань	2
	<b>Всього за семестр</b>	<b>64</b>
	<b>II семестр</b>	
15	Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.	6
16	Ознайомлення та вивчення вправ комплексу №1 з шейпінгу. Повторення комплексу ЗРВ в цілому без музичного супроводу. Розвиток гнучкості та координації рухів.	6
17	Повторення комплексу ЗРВ в цілому з музичним супроводом	6
18	Повторення комплексу ЗРВ з музичним супроводом. Навчання виконання комплексу №1 шейпінгу.	6
19	Удосконалення виконання комплексу №1 з шейпінгу.	6
20	ЗРВ Розвиток гнучкості та координації рухів.	6
21	Основи оздоровчого та спортивного способу життя.	8
22	Повторення комплексу ЗРВ в цілому з музичним супроводом	8
23	Оцінка рівня виконання комплексу №1 з шейпінгу.	8
24	Визначення загальної оцінки фізичного стану та фізичної підготовки студента	6
25	Оцінка теоретично-методичних знань	2
	<b>Всього за триместр/за навчальний рік</b>	<b>68/132</b>

#### 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, 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.

###### 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 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. Джойс Л. Видрэл. Идеальная фигура за 12 хвилин в день. Видавництво: Попуррі,2004, 192 стр
18. Г. Эйтвін, О. Бріза.» Ножки мирового стандарта». Видавництво: АСТ,2004, 256 стр.
19. Дебора Уотерхаус.» Как женщине сохранить хорошую фигуру» Видавництво: Попуррі,2003, 320 стр

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	<i>Нормативи, бали</i>				
		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	<b>A</b>	відмінно	91 – 100 83-90,9 76-82,9 68-75,9 61-67,9
83-90,9	<b>B</b>	добре	
76-82,9	<b>C</b>		
68-75,9	<b>D</b>	задовільно	
61-67,9	<b>E</b>		
20-60,9	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	20-60,9
0-19,9	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	0-19,9