

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фітнесу та рекреації



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2016 – 2017 рік

Робоча навчальна програма «фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей, 2016 рік-16 с.

Розробники:

Зеленюк О.В., доцент кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Гаврилова Н.Г., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Морозова С.М., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Чекмарьова В.В., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
Протокол № 1 від «26» серпня 2016 р.

Завідувач кафедри фітнесу та рекреації


/ А.А. Боляк /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


/ О.С. Комоцька /

© О.В. Зеленюк, Н.Г. Гаврилова,

С.М. Морозова, В.В. Чекмарьова, 2016 рік

© Університет Грінченка, 2016 рік

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	
I. Опис предмета навчальної дисципліни	8
II. Тематичний план навчальної дисципліни	9
III. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»	10
IV. Програма	11
V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів I курсу основного навчального відділення денної форми навчання	13
VI. Рекомендована література	15

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» є нормативним документом КУ імені Бориса Грінченка, що розроблено кафедрою фітнесу та рекреації на основі навчальної програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації.

Робоча навчальна програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (волейбол, баскетбол, гімнастики тощо); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно–педагогічним принципом робочої навчальної програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та

фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик й освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Форми занять з фізичного виховання

Процес фізичного виховання студентів здійснюється на навчальних і поза навчальних заняттях протягом усього періоду їхнього навчання в університеті.

Навчальні заняття:

- практичні й теоретичні;
- індивідуальні та групові.

Академічні навчальні заняття - основна організаційна форма фізичного виховання, включають практичну та теоретичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту. Академічні навчальні заняття передбачаються в навчальних планах усіх інститутів, в обсязі чотирьох годин на тиждень на 1-2 роках навчання у відповідності до навчальної програми «Фізичне виховання».

Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи в режимі навчального дня;
- заняття в спортивних клубах, секціях і групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений макроцикл, який підрозділяється на етапи, що відповідають різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента з урахуванням позитивного світового досвіду.

Розподіл студентів у навчальні відділення для занять фізичним вихованням

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом

здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ВНЗ. Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Опис навчальної дисципліни

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2 кредити Змістові модулі: 3 модуля Загальний обсяг (години): 60 годин Тижневих годин: 4 години	Для студентів усіх спеціальностей Освітній рівень <i>Перший</i> <i>«бакалаврський»</i>	Нормативна Рік підготовки: 1 Семестр: 1 Аудиторні заняття: 60 годин, з них: Практичні заняття: 60 годин Вид контролю: Залік

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс I I семестр Змістовий модуль I						
1.	Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.		20			
Змістовий модуль II						
2.	Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи корегуючої гімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика		12			
Змістовий модуль III						
3.	Тема 3. Волейбол. Техніка стійок та пересувань. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила та суддівство.		14			
	Тема 4. Баскетбол. Способи пересування. Техніка ведення м'яча. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.		14			
Разом		60	60			залік

III. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання» для всіх напрямів університету

Разом: 60 год., практичні заняття - 60 год., підсумковий контроль – ПМК

I курс

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2	Змістовний модуль 3	
Назва модуля	Легка атлетика	Гімнастика Атлетична гімнастика	Волейбол	Баскетбол
Кількість балів за модуль	130	172	348	
Теми практичних занять	1. Техніка бігу на короткі дистанції. (4 год) 2. Техніка стрибків у довжину. (4 год) 3. Техніка метання м'яча. (4 год) 4. Техніка естафетного бігу. (2 год) 5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. (6 год)	1. Акробатика. (1 год) 2. Вправи у рівновазі. (1 год) 3. Вправи корегуючої гімнастики. (1 год) 4. Вправи на гнучкість та координацію рухів. (1 год) 5. Атлетична гімнастика у тренажерній залі (4 год) 6. Силові вправи (4 год)	1. Техніка стійок та пересувань. (2 год) 2. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. (8 год) 3. Нижня пряма та верхня пряма подачі. (4 год) 4. Правила та суддівство. (1 год)	1. Способи пересування. (1 год). 2. Техніка ведення м'яча. (2 год) 3. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. (4 год) 4. Штрафний кидок. (4 год). 5. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. (3 год) 6. Правила та суддівство. (1 год.)
Відвідування практичних занять	10	12	28	
Робота на практичному занятті	100	120	280	
Виконання тестового контролю	10x2=20	10x4=40	10x4=40	
Підсумковий контроль	ЗАЛІК			

IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ

проходження навчального матеріалу І РІК НАВЧАННЯ

I. Теоретичний розділ

Фізична культура і спорт в Україні. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Засади професійно – прикладної фізичної підготовки. Спорт у системі формування особистості студента. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

II. Практичний розділ

2.1. Легка атлетика

Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування). Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ у стрибках у довжину. Техніка метання м'яча. Естафетний біг. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Правила змагань та суддівство.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у довжину з місця	Ю	195	205	215	220	230
		Д	160	165	175	180	185
2	Оздоровчий 6 – хвилинний біг (м)	Ю	900	1000	1200	1300	1400
		Д	800	900	1000	1100	1200

2.2. Гімнастика. Атлетична гімнастика.

Акробатика, вправи у рівновазі, вправи на координацію, комплекси ЗРВ з предметами та вправи корегуючої гімнастики. Розвиток гнучкості. Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні. Силкові вправи.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Гнучкість	Ч	7	10	13	16	19
		Ж	7	10	14	17	20
2	Піднімання тулуба в сід	Ч	16	18	20	22	24
		Ж	15	17	19	21	23
3	Присідання на двох ногах (30сек)	Ч	21	23	25	28	31
		Ж	21	24	26	29	32

4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Ч	15	21	28	34	40
		Ж	6	9	12	15	18

Спортивні ігри

2.3.1. Волейбол:

Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Удосконалення техніки стійок та пересувань. Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу; нижньої прямої та нижньої бокової подачі та верхньої прямої подачі. Двостороння навчальна гра. Інструкторська та суддівська практика.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху, знизу	Ч	14	16	18	20	22
		Ж	12	14	16	18	20
2	Подача м'яча (з 6 спроб)	Ч	1	2	3	4	5
		Ж	1	2	3	4	5

2.3.2. Баскетбол:

Історія розвитку баскетболу. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Удосконалення техніки пересування у баскетболі. Удосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі. Оволодіння технікою обманних дій під час гри у баскетбол, тактичними взаємодіями гравців у захисті та нападі. Навчальна двостороння гра у баскетбол 3Х3. Інструкторська та суддівська практика.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
2	Штрафний кидок (з 10 спроб)	Ч	1	2	3	4-5	6
		Ж	1	2	3	4-5	6
3	Кидки м'яча у кошик, стоячи збоку від щита (8 спроб)	Ч	3	4	5	7	8
		Ж	2	4	5	7	8

V. Умови визначення навчального рейтингу для студентів I курсу всіх напрямів підготовки основного навчального відділення денної форми навчання

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється за рейтинговою системою.

I курс/ I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	30	30
2.	Виконання тестового контролю	10	10	100
3.	Робота на практичному занятті	10	30	300
Максимальна кількість балів 430				

Розрахунок: $430:100=4,30$

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Складання контрольних нормативів оцінюється з урахуванням індивідуального рівня соматичного здоров'я студента. Залік з фізичного виховання виставляється з урахуванням динаміки показників індивідуального рівня соматичного здоров'я студента.

****Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.**

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання. Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять із фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Шкала оцінювання: ECTS

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингів	Значення
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вищесередньогорівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>Зможливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>Зобов'язковим повторним курсом</i>

- Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;
- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;
 - менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Подобщ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
5. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
6. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
7. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
8. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
9. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
10. Робочий зошит для студентів спеціальних навчальних відділень / А.А. Єретик, Т.Г. Диба, В.В. Іванько, Л.Г. Євдокимова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2011. – 40с.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розробники:

Зеленюк О.В., доценткафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Гаврилова Н.Г., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Морозова С.М., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Чекмарьова В.В., старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Робоча навчальна програма «фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей, 2016 рік- 16 с.