

# КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

## Кафедра спортивної підготовки

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

  
О.Б. Жильцов  
20 16 року



## *РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*

### Фізичне виховання

**СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**  
для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма №	<u>3073</u>
(підпис)	(прізвище, ініціали)
«	» 20 <u>16</u> р.

2016–2017 рік

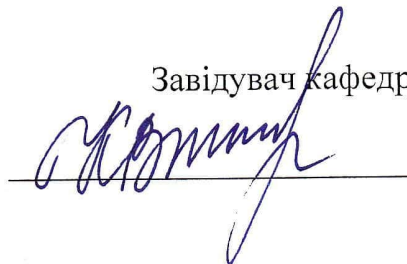
Робоча програма дисципліни „Фізичне виховання” для студентів спеціального навчального відділення усіх спеціальностей університету Грінченка  
2016 рік - 17 с.

Розробники: **Іванько Валентина Володимирівна**, старший викладач кафедри спортивної підготовки **Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту** Київського університету імені Бориса Грінченка, **Магера Тетяна Григорівна**, викладач кафедри спортивної підготовки **Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту** Київського університету імені Бориса Грінченка, **Тупиця Юрій Іванович**, старший викладач кафедри спортивної підготовки **Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту** Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивної підготовки

Протокол № 1 від « 01 » вересня 2016 року

Завідувач кафедри спортивної підготовки



/ В.В.Білецька /

Години відповідають робочому навчальному плану.

Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/ О.С. Комоцька /

©Університет Грінченка, 2016 рік

©В.В.Іванько,Т.Г.Магера,Ю.І.Тупиця,2016рік

## ЗМІСТ

Пояснювальна записка		4
Структура програми роботи дисципліни „фізичне виховання“ студентів СНВ		
I.	Опис роботи програми для студентів спеціального навчального відділення	6
II.	Тематичний план роботи	7
III.	Навчально-методична карта	9
IV.	Програма роботи дисципліни студентів СНВ	11
V.	Умови визначення навчального рейтингу для студентів	13
VI.	Рекомендована література	16

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціального навчального відділення (СНВ) визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції для студентів, за станом здоров'я віднесених до СНВ є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу ознайомлення з основами отримання рухових умінь і формування відповідних навичок для оволодіння професією в майбутньому.

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

**Мета роботи** – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти та здоров'я, а також формування фізичних, моральних та психологічних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-оздоровчій діяльності на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у студентів СНВ.

### **Завдання :**

- формування у студентів СНВ системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;

- зміцнення здоров'я студентів СНВ, 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 та професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно–оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА

<b>Курс:</b>	<b>Напря́м, спе́ціальність, осві́тно-квалі́фікаційний рівень</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
<p>Кількість кредитів: ECTS – 2</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 4 модулів</p> <p><b>Загальний обсяг</b> (години): 120 годин</p> <p><b>Тижневих годин:</b> 4 години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень <i>Перший «бакалаврський»</i></p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки:</b> 1</p> <p><b>Семестр:</b> 1,2</p> <p><b>Аудиторні заняття:</b> 120 годин, з них:</p> <p><b>Практичні заняття:</b> 120 годин</p> <p><b>Вид контролю:</b> <u>залік</u></p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
<b>I семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1</b>						
1.	<b>Тема1.</b> Теоретичне заняття: Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Основи здорового образу життя студента. Основи лікувальної фізичної культури (ЛФК). Основна та лікувальна гімнастика Оздоровча ходьба та біг. Дихальні вправи.		2			
			28			
<b>Змістовий модуль 2</b>						
2.	<b>Тема2.</b> Оздоровча ходьба та рухові ігри Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток сили. Спортивні ігри: бадмінтон, волейбол, настільний теніс. Тестування функціонального стану організму та загальної фізичної підготовленості.		28			
			2			
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>60</b>			<b>залік</b>

**II семестр**  
**Змістовий модуль 3**

3.	<p><b>Тема 3.</b> Оздоровча ходьба та рухові ігри.          Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.          Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг.          Вправи для м'язів черевного пресу.          Вправи для зміцнення м'язів спини.          Вправи для розвитку гнучкості.          Релаксація.</p>		36			
----	--	--	----	--	--	--

**Змістовий модуль 4**

4.	<p><b>Тема 4.</b> Основи лікувальної фізичної культури (ЛФК).          Основна та лікувальна гімнастика          Оздоровча ходьба та біг.          Складання комплексів лікувальної гімнастики за профілем захворювання.          Виявлення рівня теоретичних і методичних знань, практичних умінь та навичок.</p>		24			
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>60</b>			<b>залік</b>



### III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

**Разом: 124 год., практичні заняття - 120 год., підсумковий контроль – залік – 4год.**

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Основна та лікувальна гімнастика	фізкультурно – оздоровча діяльність.	Оздоровча гімнастика.	Розвиток фізичних якостей.
К-сть балів за модуль	175	175	208	142
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретичні аспекти (2год)</li> <li>2. Оздоровча ходьба та біг (6 год)</li> <li>3. Дихальні вправи(4год)</li> <li>4. Засоби ЛФК (9год)</li> <li>5. Формування та засвоєння рухових умінь і навичок виконання окремих вправ основної та лікувальної гімнастики (9год)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровча ходьба та рухові ігри(6год)</li> <li>2. Вправи на розвиток гнучкості (6год)</li> <li>3. Силові вправи (6год)</li> <li>4. Спортивні ігри: бадмінтон, волейбол, настільний теніс.(10г.)</li> <li>1. Виконання контрольних вправ та функціональних проб(2год.)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук (6 год)</li> <li>2. Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг (8 год)</li> <li>3. Вправи для м'язів черевного пресу (6год)</li> <li>4. Вправи для зміцнення м'язів спини (6год)</li> <li>5. Вправи для розвитку гнучкості (6год)</li> <li>6. Релаксація (4год)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровча ходьба та біг (6 год)</li> <li>2. Основна та лікувальна гімнастика (10 год)</li> <li>3. Складання комплексів лікувальної гімнастики за проф захворювання.(4 год.)</li> <li>4. Виявлення рівня теоретичних і методичних знань практичних умінь (4 год.)</li> </ol>

Відвідування практичних занять	15	15	18	12
Робота на практичному занятті	150	150	180	120
Виконання тестового контролю	10	10	10	10
Підсумковий контроль	залік		залік	

## **IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

### **I. Теоретичний розділ**

Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час виконання вправ. Руховий режим. Контрольні нормативи з видів фізичної діяльності.

### **II. Практичний розділ**

#### **2.1. Основна та лікувальна гімнастика**

Фізична активність. Засоби ЛФК. Характеристика фізичних вправ. Дозування фізичних вправ та навантажень. Дихальні вправи. Контрольні вправи та функціональні проби для студентів СМГ. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). Фактори впливу ЛФК на людину. Функціональна адаптація. Протипоказання для занять ЛФК. Основна та лікувальна гімнастика.

#### **2.2 Оздоровча ходьба та рухові ігри. Спортивні ігри.**

Загальна фізична підготовка (ЗФП) та фізична реабілітація засобами рухових ігор та оздоровчої ходьби. Вправи на розвиток сили та гнучкості. Вправи з предметами: м'ячами, гантелями, на скакалці, тощо. Фізична реабілітація засобами спортивних ігор.

#### **2.3 Оздоровча гімнастика**

Вправи на координацію, комплекси ЗРВ з предметами та вправи оздоровчої гімнастики. Розвиток гнучкості. Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Вправи з обтяженням ваги власного тіла. Вправи на розслаблення (релаксація)

#### **2.4. Розвиток фізичних якостей.**

Розвиток та закріплення рухових навичок та підвищення рівня фізичного розвитку засобами оздоровчої ходьби та бігу. Удосконалення техніки ходьби та бігу. Застосування засобів оздоровчої ходьби та бігу для фізичної реабілітації. Оцінка функціонального стану організму та особистого фізичного розвитку.

Виконання контрольних вправ та функціональних проб. Складання комплексів лікувальної гімнастики за профілем захворювання.

### Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Гнучкість	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
2	Стрибки на скакалці за 40 сек	Д	50	65	70	75	80
3	Піднімання тулуба в сид	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
4	Рівновага на одній нозі, сек	Ю	10	15	20	25	30
		Д	10	15	20	25	30

## V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми для студентів СНВ здійснюється за рейтинговою системою.

### I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
<b>Максимальна кількість балів 100</b>				

### II семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
2.	Виконання тестового контролю	5	2	10
3.	Робота на практичному занятті	3	30	90
<b>Максимальна кількість балів 100</b>				

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 та нозології захворювання. Залік з фізичного виховання в I, II, семестрах 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 з фізичного

виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів

**-Шкала оцінювання: національна та ECTS**  
**-Порядок переведення рейтингових показників**

<b>Оцінка за стобальною системою</b>	<b>Оцінка рейтингова</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'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. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Навч. посіб. для студентів вищих і середніх спец. навч. закладів. - Луцьк: «Надстир'я», 1995.-217 с.
2. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоровья, 1988.- 160с.
3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учебное пособие. - К.: Вид. «Олімпійська література», 1999.- 240с.
4. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. №80.
5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. - 1996. - № 1. –
7. С. 4- 9.
8. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
9. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева П.Е. Акмеология физической культуры и спорта. М., «Академия», 2007. – 204 с.
10. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі. К., Наукова думка – 2001. - 338 с.
11. Зеленьук О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
12. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
13. Круцевич Т.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко / Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. - №2. – С.78-81.
14. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
15. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу; [пер. с англ. Татлыбаевой А.М.]. – СПб.: Евразия, 1999. – 478с.
16. Дипроуз Д. Мотивация / Д. Дипроуз. – М.: Эксмо, 2008. – 256с.
17. Щедрина А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Альфа-Вита, 2007. – 144с.



18. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
19. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватъев, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
20. Зеленьок О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
21. Робочий зошит для студентів спеціальних навчальних відділень / А.А. Єретик, Т.Г. Діба, В.В. Іванько, Л.Г. Євдокимова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2011. – 40с.